

女性のための リフレッシュ講座 (全5回)



内容

心のモヤモヤ解消、ストレッチで体の不調を改善、お部屋のお掃除で身も心もスッキリ!! 女性が健康で美しく生きるためのヒントを学びます。

第1回 9月14日(金)

幸せを得るヒント
心を豊かに生きるには

【講師】

秘在寺 住職
武山 清堂 氏

第2回 9月28日(金)

老いを科学する
～老化と寿命はどこからやってくるのか～

【講師】

静岡大学理学部生物科学科教授
丑丸 敬史 氏

第3回 10月12日(金)

笑いヨガと運動で
アンチエイジング!

【講師】

理学療法士
安間 哲男 氏

第4回 10月26日(金)

自然の力で
ナチュラルクリーン

(全身に使える石鹸作りもあります)

【講師】

ナチュラルリスト
東山 浩子 氏

第5回 11月9日(金)

緑茶の美味しい淹れ方と
効能について

【講師】

日本茶インストラクター

■ 時間 : 午後1時30分
～3時30分

■ 場所 : 北部生涯学習センター
2階 第6集会室 ほか

■ 募集 : 女性 20人

■ 会費 : 1,000円 (5回分)

申込

8月14日(火) 午前10時～電話申込開始。

北部生涯学習センター (054-271-5111) へどうぞ。(申込順)

お問合せ 静岡市北部生涯学習センター

〒420-0871 静岡市葵区昭府二丁目 14-1

TEL.054-271-5111

【URL】 <http://sgc.shizuokacity.jp/>

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

