

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 3 0 分
～ 3 時 3 0 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 1 4 日 (火) 午前 1 0 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

交通案内

● 駐車場に限りがありますので、公共交通機関や自転車等での来館にご協力をお願いいたします。



賤
機
山

● 交通のご案内

【バス】

◆ 静鉄バス

（安倍線）

JR 静岡駅前（北口）9 番乗り場から
バス停「昭府 2 丁目」、徒歩 3 分。

新静岡バスターミナル 5 番乗り場から
バス停「昭府 2 丁目」、徒歩 3 分。

（所用時間約 15 分）

【車】

JR 静岡駅から安倍街道を北へ直進、
15 分程度。

● お問合せ・申込み先

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