

～西部女性学級～

# 西部とさめき女子カレッジ

心もからだも、もっと美しく、もっと輝く「わたし」になるために！

女性が知っておきたい、身につけたい知識や暮らしの「ヒント」を

学び、仕事や生活に活かしましょう！

2019.1.30～3.27の隔週水曜日(全5回)  
19:00～21:00

会 場：静岡市西部生涯学習センター

会 費：1人 1,500円

対 象：成人女性 20人

託 児：要事前申込・子ども1人につき1回500円

申込み：只今、申込み受付中！

電話で西部生涯学習センター（054-255-3960）へどうぞ!!（申込順）



静岡市西部生涯学習センター

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5

☎054-255-3960

<https://sgc.shizuokacity.jp/> ◆交通案内 バス：西部循環（駒形・中町まわり）田町四丁目下車、徒歩3分

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。※満車時はご容赦ください。

※【個人情報の取扱いについて】ご提供いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。

## 日程・内容

日程	内容	講師
1.30 (水)	色彩心理学から自分を知る ～TP0に合わせたカラー心理学～	松島ちほさん (母親専門カウンセリング ママクレア代表)
2.13 (水)	みんなで学ぶ女性の健康 ～知っておきたい体の変化～	地方独立行政法人静岡市立静岡病院 産婦人科 医師
2.27 (水)	食べて内側からキレイに! ～簡単ワンプレートごはん～	増井瑞月さん (管理栄養士)
3.13 (水)	心も体もリフレッシュ ～マインドフルネスヨガ&コーチング～	鈴木マグラクレン美保さん (ベター・ライフ・コーチング 代表)
3.27 (水)	ときめく自分にもっと近づくために ～ドリームマップ®作り～	斉藤菜穂子さん (ドリームマップファシリテーター)

※都合により、内容を変更する場合があります。

キラキラ輝く「わたし」と出会うために

あなたの「一歩」を応援します

## 静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目 46-5 ☎054-255-3960

◆交通案内◆ バス:西部循環(駒形・中町まわり)田町四丁目下車、徒歩3分

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

Facebook [https://www.facebook.com/shizuoka\\_sgc](https://www.facebook.com/shizuoka_sgc)

Twitter [https://twitter.com/shizuoka\\_sgc](https://twitter.com/shizuoka_sgc)

