ウーマン・ラボ× 駿河生涯学習センター共催事業

ウーマン・ラボは、
私たちが「心」も「からだ」も豊かな社会を目指し
女性向けの講座を開催しています

fitness&food
運動&食

2019. 9/14sat.10/12sat.11/9sat

食べて動いて
温活キレイ女子に！

定員 16名

全3回

運動と食の面から温活にアプローチ！
運動と料理が一緒に学べるお得なコラボ講座！

◆ 日時　第1回 9/14（土）　第2回 10/12（土）　10：00～12：00
　　第3回 11/9（土）10:00～13:00

◆ 対象　20～40代の女性　冷え性の方はもちろん、リフレッシュしたい方にもおススメ！

◆ 会費　1人 1,500円

◆ 場所　駿河生涯学習センター　第1、2回：3階ホール、　第3回：3階料理工房

◆ 講師　第1、2回　水野実華子　日本女子体育大学出身　市内にてスポーツインストラクター経験
　　JCDAチアダンス指導者ライセンス
　　第3回　有賀久美　食生活アドバイザー 2級・日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ

◆ お申込み　ホームページから必要事項と備考欄に年齢を入力しお申込み下さい。

8月24日（土）必着（多数抽選）

生涯学習センターＨＰ

※確認メールが届きますので uketsuke_sgc@sgc.shizuoka-city.or.jp
からのメールが受信できるよう設定してください。

静岡市健康文化交流館　来・て・こ（駿河生涯学習センター）
指定管理者公益財団法人静岡市文化振興財団
https://sgc.shizuokacity.jp/
〒422－8021　静岡市駿河区小鹿2丁目25－45　☎054－202－4300