

～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！

2020.1.15～3.11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 2,000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：往復ハガキ または ホームページ からお申し込みください。

2019年12月9日(月)必着(多数抽選)

■往復ハガキの場合(一人1枚)

①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢  
⑥託児の希望有無(子どもの氏名・性別・年齢または  
月齢・託児経験の有無)⑦返信用あて名を記載の上、  
「静岡市西部生涯学習センター」へどうぞ。

■ホームページの場合

必要事項と備考に託児の希望有無  
(子どもの氏名・性別・年齢または月齢・  
託児経験の有無)を入力し、お申し込み  
ください。



静岡市西部生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒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
1.15 (水)	カラフルを楽しもう♪ ～パーソナルカラーワークショップ～	アキヤマシホさん S closet 代表 クローゼットスタイリスト
1.29 (水)	女性らしいボディラインを手に入れよう！ ～ウエストシェイプ・美尻メイク～	山口晶子さん ELK Fitness and Table トレーナー アスリート栄養食インストラクター スポーツフードマイスター 山口桃さん ELK Fitness and Table トレーナー
2.12 (水)	食べて内側からキレイに！ ～美容ワンプレートごはん～	増井瑞月さん かぼちゃスイーツ専門店ポティロン 店長 管理栄養士・かぼちゃクリエイター
2.26 (水)	美文字でハガキの表書きを書いてみよう ～実用ペン字～	小柳麗江さん 静岡県書道連盟推薦教授
3.11 (水)	イライラを手放してスマートな生き方を！ ～日常に役立つアンガーマネジメント～	松永祐子さん アンガーマネジメントファシリテーター

※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 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒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)

