

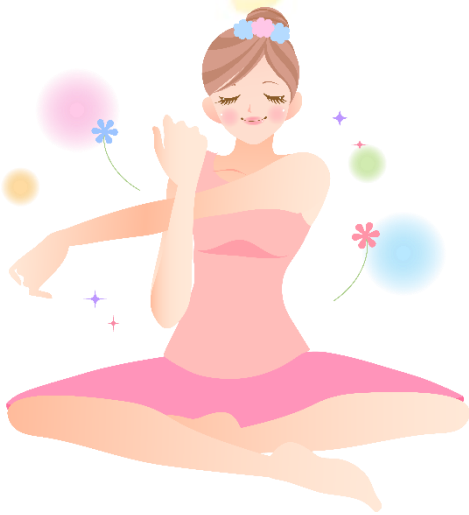
# 輝け！

(全4回)

# シニアのためのハッピー 温活講座

家でできる無理のない運動や、手軽に取り入れられる温活レシピなど、生活習慣に寄り添って「温活」を楽しく日々の暮らしに取り入れるコツをお伝えします。

1～3回目は“運動”、4回目は料理実習を行い“食”から温活にアプローチしていきます。



**9/6, 9/20,  
10/4, 10/18**  
**隔週火曜**

**10:00～12:00**

※最終回は 13:00 まで

- ✿ **会場** 北部生涯学習センター美和分館（アカデ美和）
- ✿ **対象** 60歳以上の健康な女性 12人
- ✿ **会費** 1人1,600円
- ✿ **講師** ウーマン・ラボ（有賀久美氏、水野実華子氏）
- ✿ **申込方法** 8/9（火）10:00～電話で北部生涯学習センター美和分館へお申し込みください。（申込順）



**静岡市北部生涯学習センター美和分館**  
〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地 5-1  
☎054-296-7122

【新型コロナウイルス感染防止対策のお願い】

下記事項をご了承の上、お申し込みください。

- ①マスクの着用 ②体調不良時の参加自粛
- ③万が一の際、氏名・連絡先の公的機関への情報提供

【個人情報の取り扱いについて】 いただいた個人情報は、講座実施・感染症対策以外には使用いたしません。