



働く女子の ハッピー**温活**レッスン♪ ～仕事帰りにリフレッシュ～

- ◆ 日時 : 2022.11.10(木)、11.24(木)、12.8(木) 19:00~21:00
第1回 11/10(木) 第2回 11/24(木) 「運動からのアプローチ」
第3回 12/ 8(木) 「食からのアプローチ」
- ◆ 対象 : 概ね 20~40 代の女性 8 人
冷え性の方はもちろん、リフレッシュしたい方にもオススメ!
- ◆ 会費 : 一人 1,500 円
- ◆ 会場 : 西奈生涯学習センター
第1回、第2回:ホール、第3回:料理実習室
- ◆ 講師 : 第1、2回 水野実華子氏 温活アドバイザー 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 有賀久美氏 温活士 腸育コンシェルジュ
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
- ◆ 申込み : HP 申込フォームまたは往復はがきでお申込みください。
10月10日(月)必着 多数抽選

静岡市西奈生涯学習センター (指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目 32 番 43 号

TEL : 054-265-2468 生涯学習センターHP : <https://sgc.shizuokacity.jp/>

申込方法

[往復はがき]: 往信面に、①講座名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

返信面に参加者の氏名、住所をご記入の上、西奈生涯学習センターへお送りください。

[WEB申込]: ホームページの入力フォームに必要事項を入力し、お申込みください。

(備考欄に年齢を入力してください)

<p>63</p> <p>420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目3-43 西奈生涯学習センター 「働く女子の ハッピー温活レッスン」係</p>	<p>書かなさん 返信面</p>	<p>63</p> <p>自身の住所 自身の名前様</p>	<p>記載事項</p> <p>① 講座名 「働く女子の ハッピー温活レッスン」 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号</p>
往信面	返信面	返信面	往信面

新型コロナウイルス感染症対策について

下記のとおり対策を行っております。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により講座の日時や内容の変更、または中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 講座へ参加いただく際には、マスクの着用をお願いいたします。
- 講座当日平熱比1度超過の発熱がある場合や軽度であっても咳やのどの痛み等の不調がある場合は講座の参加をご遠慮ください。また、新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方と濃厚接触がある方、感染が疑われる同居家族や身近な知人がいる方は参加をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要に応じてお名前やお電話番号といった個人情報を保健所等の公的機関へ提供する場合があります。