



# 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 : 2023. **11/16**(木)、**30**(木)、**12/14**(木) **19:00~21:00**

第1回 11/16(木) 第2回 11/30(木) 「運動からのアプローチ」

第3回 12/14(木) 「食からのアプローチ」

対象 : 概ね 20~40 代の女性 8 人

会費 : 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 : 水野 実華子氏 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・温活アドバイザー・筋膜リリースセラピスト

有賀 久美氏 温活士・腸育コンシェルジュ・日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ・食生活アドバイザー2級・健康経営アドバイザー・ボディメイクインストラクター

申込み : HP 申込フォームまたは往復はがきで申込み。10月23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/>