

～食と運動から温活にアプローチ～

食べて動いて

温活キレイ女子に！

全3回

10月

7

土曜日

10:00
～
12:00

10月

28

土曜日

10:00
～
12:00

11月

18

土曜日

10:00
～
13:00

※冷えを予防する食事
温活レシピなどをご紹介♪
今年はみんなで調理&試食
まで楽しみましょう！

1回目、2回目は「運動」から温活にアプローチ。
3回目は調理実習と座学で「食」から「温活」にアプローチしていきます。

対象：20代～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オススメ♪

定員：10名

場所：健康文化交流館「来・て・こ」3階ホール・料理工房

会費：2,000円

講師：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・温活アドバイザー

：有賀久美 温活士・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
腸育コンシェルジュ

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。

9月17日（日）必着（多数抽選）

※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）

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>



3 すべての人に
健康と福祉を

