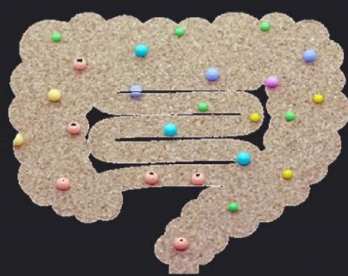


鍼灸師が伝える 美と健康のトリセツ

鍼灸師
だからこそ
伝えられる
トリセツ
です

無料

腸活と顔ヨガ のススメ



令和7年
1/30
2/6 木



令和7年

1/30

木

腸活

体内の約7割の免疫細胞が存在すると言われている腸
腸内環境を整える「ツボ押し」「食事」「ストレッチ」など
を鍼灸師が余すことなく伝授します

2/6

木

顔ヨガ

マスク生活では隠せたほうれい線や肌のくすみ…気になりませんか
顔ヨガで一気に解消しましょう
表情筋を鍛えてリフトアップ効果や血流のめぐりを改善！

場 所

県居協働センター 講座室

時 間

午前10時～午前11時30分

定 員

20名（2回とも出席できる方）

講 師

鈴木 好代 先生（KOUはり灸院）

持ち物

手鏡（自立式のもの）筆記用具、水分補給用の飲み物



【お申込締切】1月21日（火） 17:00

【お申込方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話（☎456-1415）9:00～17:00（日曜・祝日を除く）

②インターネットからオンライン申込

中央区協働センター通信

検索

CLICK!

※先着順ではありません。応募多数の場合は抽選します。



【ご当選確認】1月23日（木）・24日（金） 9:00～17:00

①窓口またはお電話で申込された方：ご当選された方にのみお電話でお知らせします。

②インターネットからオンライン申込された方：結果をメールでお知らせします。



- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

裏面もご覧ください



認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターは、認知症の方やご家族を
温かい目で見守る「応援者」です。
まずは認知症について正しく理解することから
始めてみませんか？



令和7年2月8日(土) 13時30分～15時

場 所：県居協働センター 1階 ホール

定 員：30名（グループでの参加も可能です）

対 象：どなたでも

※ 小学生から分かるようなやさしい内容です

講 師：地域包括支援センター鴨江

受講料：無料

持ち物：筆記用具



受講された方には、サポーターの証として
「オレンジリング」をお渡しします。

【お申込締切】1月17日(金)17:00

【お申込方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話（☎456-1415）9:00～17:00（日曜・祝日を除く）

②インターネットから

※ 先着順ではありません。

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

中央区協働センター通信



二次元コードから
お申込み

【当 選 確 認】1月21日(火)・22日(水)9:00～17:00

- 窓口またはお電話でお申し込みの方：ご当選者宛てにご連絡いたします。
- インターネットからお申し込みの方：結果をメールでお知らせいたします。
- キャンセルされる場合は、必ず協働センターまでご連絡をお願いいたします。

- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。