中部協働センターだより
令和７年１０月５日号　TEL４５３－５２３４　市委託中央区中　第１０号
回覧

大人女性のための健康美塾

・この先いつまでも健やかにご機嫌で過ごすためのヒントを伝授します
・女性ホルモンの揺らぎで不調を抱える更年期女性のサポートをします

日　程　11月8日、15日、22日(土)
午前9時30分～11時30分

会　　場：クリエート浜松　1階　創造活動室
講　　師：山﨑　久乃　先生（認定フェムテックシニアエキスパート1級・ピンクリボンアドバイザー）
定　　員：地域住民　20人
材 料 費：800円(第2回使用オイル代／アレルギーがある方は初回時にご相談ください。)
持 ち 物：ヨガマット(大判バスタオルでも可)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

講座内容

第1回	11月8日	今日からできる大人女性のためのケア＆エクササイズ
第2回	11月15日	骨盤まわりの知識と下半身のケア
第3回	11月22日	乳がんの知識と上半身ケア

※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「大人女性のための健康美塾」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】 	10月23日（木）　午後5時30分まで ※定員を超えた場合は、抽選になります。（先着順ではありません。） ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは電話・窓口にてお申込みいただけます。	申込みQR	電話・窓口 中部協働センター　☎453－5234 （日曜・祝日を除く　午前9時00分～午後5時30分）
【受講確認方法】	10月28日(火)午前9時以降に、<u>当選者にのみ</u>メールまたは電話で連絡いたします。	

裏面もご覧ください