



平成30年度中央公民館

女性かがやきセミナーのご案内

～お話を聞いたり、体験したりして、いろいろな知識を身につけましょう～

★日 程 下記参照・・・第2火曜日 AM10:00～11:30
(講座内容により終了時間が変更になる場合があります。)

★受講料 1,000円(年間)内容により別途材料費が必要
*準備の都合により、材料が必要な講座をキャンセルされる場合は、
締切日までに必ずご連絡ください。以後は返金できません。
*開催日・学習内容は都合により変更する場合があります。



	月 日	学 習 内 容	材料費、持ち物等	講 師
1	5月 8日	「アロマセラピーと生活習慣病予防」 ・ハンドマッサージの方法 ・ハーブティー付の予定	筆記用具、タオル	アロミーユ代表 稲田光夕希さん
2	*6月12日	館外研修*行先変更になる場合あり 足立醸造(株)・旧来住家住宅・播州織工房館他	参加費 2,500円 *要申込み(別紙)	
3	7月10日	「脚スッキリ！ 自分で出来るリンパケア」 *ズボンの場合、膝上まで上がるゆるいもの	バスタオル 1枚 ハンドタオル 1枚 筆記用具	日本美容食育セラピ スト協会認定講師 木村晶子さん
4	*8月21日 13:30～	(仮)「いつまでも動ける体づくり!!!」 ～腰痛の原因と予防～ (シルバーいきいき教室と合同開催)	筆記用具	姿勢と健康を考える 会代表 松山あつ子さん
5	9月11日	調整中		
6	10月 9日	「いつもキレイに！ 住まいのお手入れ方法」 ～水まわり、市販の洗剤の使い方など～	筆記用具	(株)パナホーム兵庫
7	11月13日	(仮)「心と身体に美味しい野菜②」 *試食付の予定	エプロン、手拭タオル	野菜ソムリエ 山岡 ゆかりさん
8	12月11日	「プリザーブドフラワーで作る お正月飾り」	参加費 1,000円 *要申込み(別紙)	今堀照世さん
9	1月 8日	調整中		
10	2月12日	調整中		

★欠席の場合は中央公民館までお電話ください。(☎82-2007)

き り と り

平成30年度 女性かがやきセミナー 参加申込書



氏 名	住 所	年 齢	イ
ふりがな	〒	電話番号	