

ふんわりリラックスタイム

# 半径5メートルの幸せ

心と体を癒しましょう

参加費  
1,000円  
(4回分)

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 9/9 土<br>10:00~12:00    | 気香で心と体を整える<br>~アロマセラピーと気功でリラックス&リフレッシュ~<br>講師 アロマセラピスト 河野富美さん    |
| 10/7 土 ※<br>10:00~13:00 | 身近な食材でつくる薬膳<br>~体の中から健康に~<br>講師 都筑に薬膳を普及する会 代表 金子正勝さん            |
| 10/14 土<br>10:00~12:00  | 違いのわかる大人のコーヒー教室<br>~カフェのコーヒーを自宅でも~<br>講師 アドバンスド・コーヒーマイスター 青木邦夫さん |
| 10/28 土<br>10:00~12:00  | 交流とつながりの場<br>~講座を振り返って~  |

主催:大人の部活動 すみっこ部 共催:都筑区役所地域振興課・区民活動センター

この講座は、心と体が元気になる体験型連続講座です。

日々の生活のなかで少し元気がなくなっていると感じている方、ぜひご参加ください。

対象:原則全4回参加できる高校生以上の方(都筑区在住の方優先)

◆妊娠中の方はご相談ください。

定員:16名(先着順)

4回連続講座、参加費1,000円(全回分)

会場:都筑区役所3階会議室 ※薬膳教室は中川西地区センター(エプロンと三角巾をご持参下さい)

## お申し込み・お問い合わせ

申込方法:必要事項(氏名・電話番号・メールアドレス・在住区・年代)を記入の上、  
下記メールアドレスにお申し込みください。

すみっこ部メールアドレス:sumikkobu@gmail.com

お問合せ先:都筑区民活動センター

☎ 045-948-2237

メールアドレス:tz-katsudo@city.yokohama.jp

Googleフォームからも  
お申し込みできます!

