



# 心もカラダも元気に!

全5回の連続講座

## 健康講座 受講者募集!

今からはじめる 私の元気づくり  
暮らしのヒントで健康ライフ

全5回 内容

回	日程・時間	内容【講師】
1	7月24日(水) 10:00~12:00	● オリエンテーション 仲間づくり自己紹介 笑いヨガ講座 ~笑いの健康体操~ 呼吸が楽になり心もカラダも超健康になります! 【笑いヨガリーダー 坂本 寿子】
2	8月22日(木) 9:00~12:00	● 子ども夏祭りサポーター体験 地域の子どもの対象の夏祭り、ヨーヨー釣りや スーパーボールすくいなど遊びのサポート体験を通して、 コミュニティの大切さを実感!
3	9月4日(水) 10:00~12:00	● はじめてのアロマセラピー講座 いつまでも健康で美しい毎日を! 暮らしに活かす アロマセラピーの活用法を楽しく学びます(お土産付き) 【英国IFA認定アロマセラピスト・認定講師 雪江 奈津代さん】
4	10月9日(水) 10:00~12:00	● 楽しく味わう お茶講座 日本茶の飲み比べをしながら、効果効能を知り、 健康パワーを高めましょう! 【日本茶アドバイザー 馬場 美智恵さん】
5	11月13日(水) 10:00~12:00	● テーブルアレンジメントづくり 脳の活性化とともに、心の癒しとしてもとても注目されている フラワーアレンジメント。みんなでワイワイ楽しく作ります 【1級フラワー装飾技能士 間瀬 真里枝さん】



※写真はイメージです

- 定員 20名(先着順)
- 対象者 健康や仲間づくりに関心のある方、全回参加できる方
- 参加費 全5回で3,000円(材料費・資料費・保険代他)初回受付時にお支払いください
- 会場 コミュニティステーション 夢まる 磯子区丸山2-9-17 1階
- 主催 NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク
- 申し込み 電話もしくはFAX、直接ご来館ください

※電話は月・火・木・金 10時~16時 ※住所・お名前・連絡先をお知らせください

2019年度 夢まる会員は  
参加費 1,000円

NPO法人 夢・コミュニティ・ネットワーク コミュニティステーション 夢まる  
磯子区丸山2-9-17 1F  
Eメール info@yumecom.net  
(担当:坂本)

TEL. 045-342-7879  
FAX.

