

～西部女性学級～

西部とさめき女子カレッジ

心もからだも、もっと美しく、もっと輝く「わたし」になるために！

女性が知っておきたい、身につけたい知識や暮らしの「ヒント」を

学び、仕事や生活に活かしましょう！



2021.1.20～3.17 の隔週水曜日(全5回)
19:00～21:00

会 場：静岡市西部生涯学習センター

会 費：1人 2,000円

対 象：成人女性 20人

託 児：要事前申込・子ども1人につき1回500円

申込み：往復ハガキ または ホームページ からお申し込みください。

2020年12月14日(月)必着(多数抽選)

■往復ハガキの場合(一人1枚)

①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢
⑥託児の希望有無(子どもの氏名・性別・年齢または
月齢・託児経験の有無)⑦返信用あて名を記載の上、
「静岡市西部生涯学習センター」へどうぞ。

■ホームページの場合

必要事項と備考に託児の希望有無
(子どもの氏名・性別・年齢または月齢・
託児経験の有無)を入力し、お申し込み
ください。



静岡市西部生涯学習センター

(指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団)

〒420-0068 静岡市葵区田町三丁目46-5 ☎054-255-3960

◆交通案内◆ バス：西部循環(駒形・中町まわり)田町四丁目下車、徒歩3分
※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。満車時はご容赦ください。

ホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/shizuoka.sgc>

Twitter https://twitter.com/shizuoka_sgc



日程・内容

| 日程 | 内容 | 講師 |
|-------------|---|--|
| 1.20 (水) | イライラを手放して スマートな生き方を！(理論編) ～怒りが起こるメカニズムを知ろう～ | 松永祐子さん (一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター |
| 2.3 (水) | 健康なカラダをつくろう！ ～おうちで簡単ヨガ&ストレッチ～ | 山口晶子さん ELK Fitness and Table トレーナー アスリート栄養食インストラクター スポーツフードマイスター 平崎優加さん ELK Fitness and Table ヨガトレーナー |
| 2.17 (水) | 美姿勢・美ウォークを身につけよう！ ～美しい姿勢と歩き方のための シンプルエクササイズと意識付け～ | 吉田ちかさん LB-MODEL SCHOOL 代表 ウォーキング・ポージング・所作 講師 ジャパンプロモデルコレクション2017 日本大会グランプリ インターナショナルミスマングリン2018 世界大会準グランプリ |
| 3.3 (水) | ひな祭りは内側からキレイに！ ～彩りワンプレートごはん～ | 増井瑞月さん かぼちやスイーツ専門店ポティロン 店長 管理栄養士・かぼちやクリエイター |
| 3.17 (水) | イライラを手放して スマートな生き方を！(実践編) ～実践後の振り返りと今後に向けて～ | 松永祐子さん (一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーター |

※都合により、内容を変更する場合があります。

キラキラ輝く「わたし」と出会うために

あなたの「一歩」を応援します

●新型コロナウイルス感染症対策について●

- ① 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、講座を中止することがあります。
- ② 講座にご参加いただく際にはマスクの着用をお願いいたします。
- ③ 当日、受付で健康チェックシートをご記入いただきますので、ご自宅で検温をお願いします。
また、講座当日から過去2週間において以下の事項の一つでも該当する場合は参加をご遠慮ください。
 - (1) 37.5度以上または平熱比1度超過の発熱がある場合
 - (2) 息苦しさ・強いだるさ、咳・のどの痛み等の症状がある場合
 - (3) 新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方との濃厚接触がある場合
 - (4) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - (5) 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国・地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ④ 感染者が発生した場合等、必要に応じて保健所等の公共機関へ氏名、連絡先等を提供することがあります。