

～西部女性学級～

# 西部ときめき 女子カレッジ

(全5回)

心と身体を整えて日々の生活を健やかに！  
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！  
詳しい内容は裏面をご覧ください。



2022.1.19～3.16 の隔週水曜日  
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。

2021年12月20日(月) 必着(多数抽選)

## ■往復ハガキの場合(1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](https://twitter.com/shizuoka_sgc)



## 日程・内容

日程	内容	講師
1/19(水) 19:00～21:00	手帳を彩るカリグラフィー 筆記体を学んで楽しく手帳や日頃の生活に取り入れましょう！	紅林広子さん カリグラファー
2/2(水) 19:00～21:00	心身を整えるヨガ～基本編～ ヨガの基本を学び、心身を整える方法を学びましょう。	平崎優加さん ELK Fitness and Table ヨガトレーナー
2/16(水) 19:00～21:00	心を読み解く ～罪悪感のおはなし～ 人はなぜ「罪悪感」を感じるのでしょうか。身近な感情から人間の心理について学びましょう。	今岡多恵さん 常葉大学教育学部心理教育学科 准教授
3/2(水) 19:00～21:00	身体を映す鏡「肌」を見直す 肌は心身の健康状態を映します。改めて「肌」について学び、セルフケアを見直しましょう。春の紫外線対策も学びます。	山崎亜弓さん POLA THE BUEAUTY
3/16(水) 19:00～21:00	心身を整えるヨガ～実践編～ ヨガの基礎を学び、日頃の生活に取り入れることで、春の不安定になりやすい体調を整えましょう。	平崎優加さん ELK Fitness and Table ヨガトレーナー

※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予防対策について

下記のとおり対策を行っております。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 新型コロナウイルス感染症の状況により講座の日時や内容の変更、または中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 講座へはマスク着用でご参加ください。
- 講座当日平熱比1度超過の発熱がある場合や軽度であっても咳やのどの痛み等の不調がある場合は講座の参加をご遠慮ください。  
また、新型コロナウイルス感染症陽性と判明された方と濃厚接触がある方、感染が疑われる同居家族や身近な知人がいる方は参加をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要に応じてお名前やお電話番号といった個人情報を保健所等の公的機関へ提供する場合があります。