

自分をもっと好きになる

かわらずなが〜く
ふだんのしあわせ

「ステキな自分」 をつくる講座



Vol.1

6/5(金)

13:30~
14:30

「音読」

講師:おやこ劇場ナレーター担当 片田純子

カタカムナで発声練習!!

音読の呼吸法や発声法が健康的な若々しさを保つことにつながります。

Vol.2

6/19(金)

13:30~
14:30

「スキンケアとメイク」

講師:ポーラ三日市町駅前店店長 坂田かおり

化粧って単なる肌のケアや動作ではありません。リラクゼーションや充足感、ご褒美、気分転換、他者への意識と心理的効果も高いのです。

Vol.3

7/3(金)

13:30~
15:00

「暮らしを楽しむ自分に合った運動」

講師:お出かけ運動教室 わんせるじんぐ主宰 松元美穂

継続できそうな家事の合間のながら運動。その効果で、自分への信頼が生まれ、ポジティブな変化が起こります。

対象:市内在住・在学・在勤の方

定員:15名 参加費:無料

持ち物:3回とも水分補給用飲み物をご持参ください

6/19(金)

卓上ミラー、お手拭きタオル
普段お使いのメイク道具

7/3(金)

室内用運動靴・ヨガマット

申込み: 5/3(日)9:00~

公民館窓口・電話・
ネットにて先着順で
受付をします※テーマ別の申込み可
(但し、全テーマ申込みの方
を優先します。)申込フォームは
こちらから

川上公民館

〒5860053河内長野市寺元501

Tel/Fax 0721-65-1612

9時~17時開館月曜・年末・年始休館