

***** あなたらしく、美しく。*****

心が美しくなるための3つの講座

第1回

10/26(土)

本町プラザ2階
和室

～こころ ゆるめる～

リラックスヨガ講座

「自分と向き合う、ヨガのひとときを」

▶講師 中村 美帆

(ヨガサークルガレット 代表)

第2回

11/23(土)

本町プラザ5階
第3会議室

～こころ やすまる～

睡眠講座

「今の睡眠、満足ですか?!」

～少しの工夫で

キレイと元気を作る睡眠のコツ～

▶講師 三輪田 理恵

(上級睡眠健康指導士

日本睡眠学会正会員 快眠コーチ)

第3回

12/7(土)

本町プラザ5階
第3会議室

～こころ あたたまる～

絵本講話

「なぜ今、大人が絵本!?!」

おとなのための、絵本の魅力、楽しみかた

▶講師 橋村 孝子

(みやがわ書店店主)



対象：市内に在住、または通勤・通学し、全3回参加できる方

時間：いずれも10:00～12:00

定員：20名(先着順)

料金：全3回通して1,000円

持ち物：第1回：ヨガマットかバスタオル、飲み物、動きやすい服装
第2回：動きやすい服装

託児：有り(無料 6か月～小学3年生程度。10月16日までに要申込み)

申込み 9月24日(火)9時～ 講座名、住所、名前、年齢、電話番号、託児の有無(託児希望の場合は子どもの名前と年齢)を電話かFAX、またはEメールで、はもりあ四日市へ

申込み・問合せ先：四日市市男女共同参画センター((はもりあ四日市)

開館時間：9:00～21:00 休館日：日曜日、月曜日、祝日

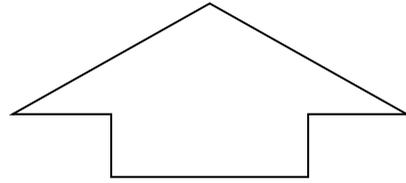
〒510-0093 三重県四日市市本町9-8 本町プラザ3階

TEL：059-354-8331 FAX：059-354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

駐車場は市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用ください(それ以外の駐車場は有料となります)

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」宛



FAX : 059-354-8339

FAX 申込用紙

講座名	＜さんかくカレッジ2019市民企画講座＞ あなたらしく、美しく。 心が美しくなるための3つの講座
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	有 ・ 無 名前 (歳 カ月) 名前 (歳 カ月)

《駐車場案内図》

