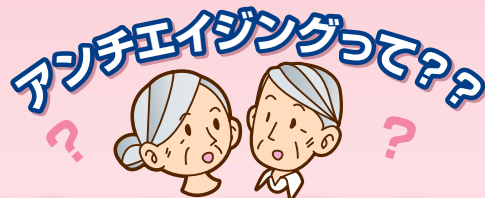


受講生募集中



アンチエイジング健康講座

美しく、元気に年を重ねていくために、自分を磨き直してみませんか？
コスメ、マッサージ法、食事法、運動法、ストレス解消法等・・・これからの日常生活で心がけていきたい12項目に関するセミナーを開講します！

対象者 県内在住の高齢者の方

会場 東部 静岡県総合健康センター(三島市谷田2276)

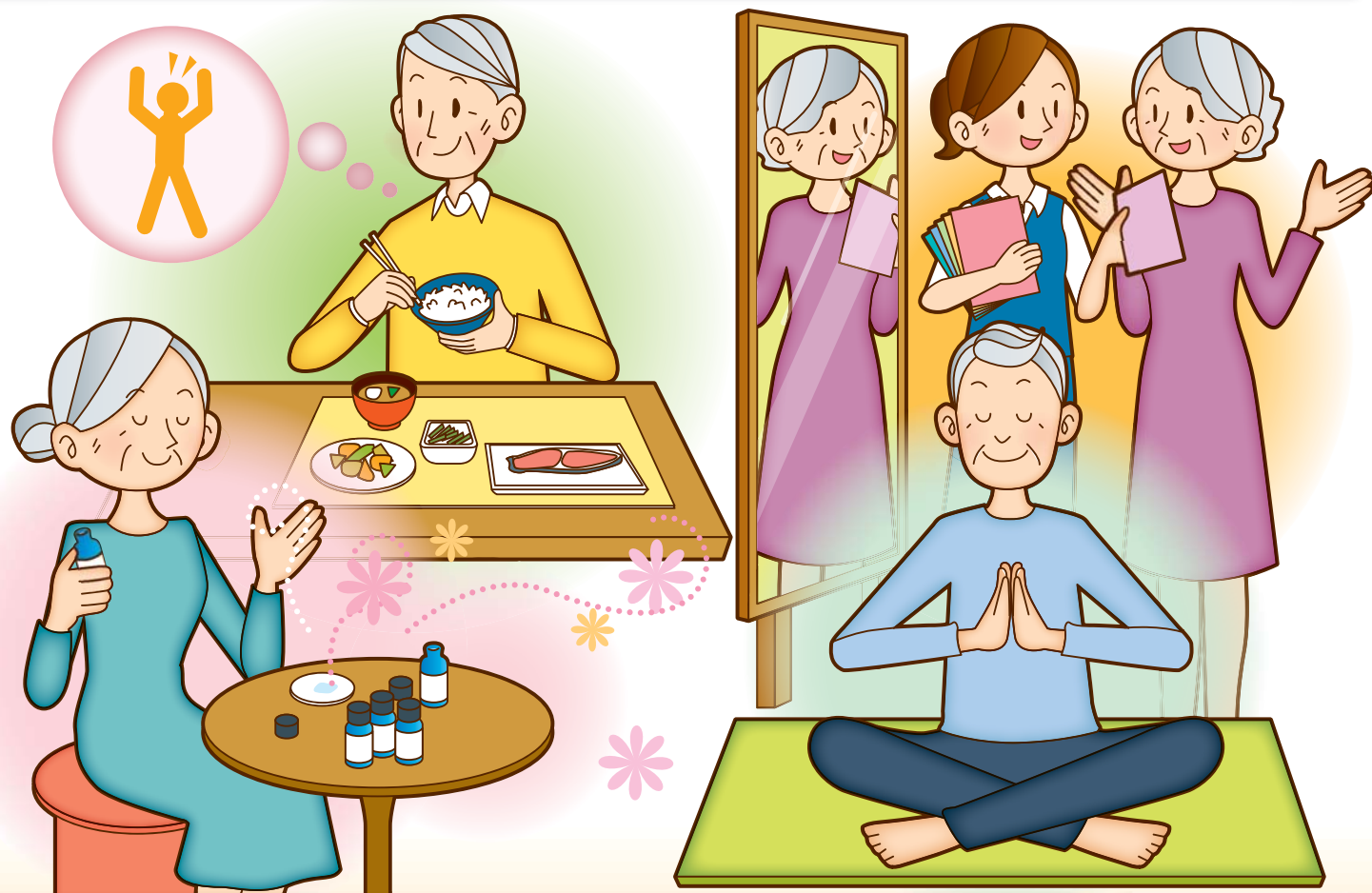
中部 静岡県総合社会福祉会館4階(静岡市葵区駿府町1-70)

西部 クリエイト浜松(浜松市中区早馬町2-1)

受講料 2,000円/日 **定員** 受講日ごとに20人程度

全12講座
各地域6日間

申込み締切 各講座開催日の2週間前まで **先着順** 詳しくは裏面をご覧ください。



お申込み・
お問い合わせは

財団法人 しずおか健康長寿財団 生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70

TEL:054-253-4221 FAX:054-253-4222

特別協賛

ヘルシア

高齢者の健康づくり、生きがいづくりを積極的に推進していくために、「アンチエイジング」をキーワードにして、心の健康・カラダの健康等について様々な分野からの講師を招いてセミナーを開催します。

講師

アロマセラピスト 鈴木ひせこ氏
メイクアップアーティスト 徳差あつこ氏
健康管理士一般指導員 山本秀夫氏
日本折紙協会 講師 渡邊道子氏
社会教育主事 松下ちよ氏
パーソナルカラーアナリスト 三浦氏・金城氏

日本太極柔力球連盟 普及指導員 内藤寿子氏
静岡伊勢丹婦人服売り場担当者
管理栄養士 中野ヤスコ氏
健康運動指導士 竹村洋美氏
教育委員指導員 大川義春氏

講座内容及び開催日程

各講座90分 13:00~14:30
15:00~16:30

番号	講座タイトル	開催日		
		東 部	中 部	西 部
1	笑顔招福 右脳を刺激して〇歳若返り	9月29日(水)	7月30日(金)	10月21日(木)
2	健脚回復と転倒予防 コアストレッチウォーキング	11月19日(金)	7月30日(金)	11月30日(火)
3	口腔ケアで美顔に	2月10日(木)	12月 7日(火)	9月 8日(水)
4	心のくつろぎ・香りの教室	2月10日(木)	12月 7日(火)	9月 8日(水)
5	歌って、笑ってストレス発散だ〜!	10月13日(水)	11月 2日(火)	2月24日(木)
6	太極拳と球技のコラボレーション「太極柔力球」 (西部地区のみノルディック・ウォーク)	9月29日(水)	11月 2日(火)	10月21日(木)
7	体の中から若返る! おいしく楽しく食べることは若々しさの秘訣	10月13日(水)	10月 6日(水)	1月28日(金)
8	癒し効果抜群なオ・リ・ガ・ミ	8月 6日(金)	10月 6日(水)	9月22日(水)
9	おしゃれ心を大切に／ 自分に似合う色発見	11月19日(金)	8月27日(金)	11月30日(火)
10	いきいきメイクアップセラピー	8月 6日(金)	8月27日(金)	9月22日(水)
11	アンチエイジングは体内から 〜免疫力を鍛える5つのコツ〜	1月21日(金)	9月15日(水)	1月28日(金)
12	やさしいヨガ教室	1月21日(金)	9月15日(水)	2月24日(木)

※各会場とも、実施日ごとの受講申し込みが可能です。

申込書

ご記入の上、FAXまたは郵送でお申し込み下さい。

ふりがな						
氏 名	住 所		市 区			
年 齢	歳	TEL	— —			
希望会場	東 部	中 部	西 部	(希望会場を○で囲んでください)		
受講希望日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日