

夜活(よるかつ) 夜の時間 めくめく ほっこり



心と身体をリラックス

日 時 平成30年1月17日(水)～2月14日(水)
午後7時～9時 全5回

場 所 津田公民館

定 員 16人

対 象 市内在住、在勤、在学の方

費 用 500円(調理実習の材料費)

持 ち 物 ①1月17日…筆記用具・ノート

②1月24日、31日…エプロン・三角巾

③2月7日、14日…バスタオル、長めのタオル、飲物(水)



学習内容

回数	日程	学習内容	講師
①	1月17日(水)	リラックスリビングを作るコツ	小宮 真理さん (整理収納アドバイザー2級 認定講師、二級建築士)
②	1月24日(水)	身体が温まる食事 「季節にあった簡単食事作り」	泉 京子さん (管理栄養士、国際薬膳師)
③	1月31日(水)	心とおなかに優しいほっこりデザート 「たまには、手作りデザートで リラックスしたティーブレイクを」	
④	2月 7日(水)	心と身体を癒すヨガ	和久井 志保里さん (ヨガ全米アライアンス RYT200 認定 ヨガインストラクター)
⑤	2月14日(水)	肩こり、冷え症改善、 心地良い眠りにつくためのヨガ	

申 込 み 平成30年1月6日(土)までの月曜を除く午前9時～午後9時までに津田公民館へ
(電話可。申込み多数の場合は抽選し、1月9日(火)以降に全員に連絡します。)

問 合 せ 小平市立津田公民館 小平市津田町3-11-1
電話・FAX 042-342-0863

