

参加者を募集します

輝くあなた

ちょっと素敵に、ちょっと知的に

会場 三次市民ホール きりり
サロンホール

受講料 1回券 1,000円 6回通し(限定50セット) 4,000円

販売中

素敵な女性を応援します!

第1回 5/23(木)
13:00~15:00

今日からできる!
「眠りの質」を上げるコツ

睡眠における2つのメカニズムを理解すれば、今の睡眠を「最高の睡眠」に変えることができます。健康はもちろん、お肌やメンタルにもダイレクトに影響する睡眠。今日からすぐに実践できる方法をお伝えします。



講師 睡眠健康指導士 産業カウンセラー やすだ あつこ
保田 厚子

第2回 6/27(木)
13:00~15:00

能の花にふれよう

素敵な魅力的な人を「花のある人」といいます。これは能の大成者、世阿弥が芸の面白さや役者の魅力を自然の「花」に例えたのが始まりと言われています。700年前の世阿弥が考え抜いた能の花にふれてみましょう。実演なども交えて解りやすく能に親しんで頂くセミナーです。



講師 喜多流能楽師 おおしま きぬえ
大島 衣恵

第3回 7/25(木)
13:00~15:00

心も体も! 全身運動~太極舞

太極舞は、中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです。初めての人にも高齢者にも誰でも無理なく始められます。面白さと運動効果是非体験してみてください。
※運動のしやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。



講師 AFFA PC インストラクター 社会福祉人 草議会 インストラクター あさはら かえ
浅原 加恵

第4回 9/19(木)
13:00~15:00

ちょっと足をのばして出かけた
おとな旅のススメ

満点ママ「やまとまでして旅日和」のリポーターでもおなじみ国光かよさん。今まで訪ねたところのおきの旅スポット、ご当地グルメ、心に残った風景など、テレビの裏話も交えてお話いただけます。お出かけたくなる情報満載です。



講師 TSS「ひろしま満点ママリポーター」 くにかつ かよこ
パーソナリティ 国光 かよこ

第5回 10/24(木)
13:00~15:00

これからの人生
喜らしも気持ちもスッキリと!

今とこれからの暮らしを見直してみませんか。物と空間と心はとても関わり合っています。片付けて、楽しく変化したお客様の暮らしを多々拝見してきました。「住まいを整えるヒント!」お伝えいたします。
※協力 (公社) インテリア産業協会中国支部



講師 Tree style 代表 ｲﾝﾀﾘｱｺｰﾃﾞﾈｰﾀｰ 住空間収納ﾌﾟﾗﾝﾈｰ なかしお さつき
中塩 五月

第6回 11/14(木)
13:00~15:00

日本茶を知って楽しむ

身近すぎて忘れがちですが、日本茶に様々な効能があることをご存知ですか?心身のスッキリとさせる日本茶を、よりおいしく頂く極意をお伝えします。急須で淹れ、じっくりと味わう贅沢なひとときを、ご体験ください。
※ティースプーンを1本お持ちください。



講師 備前屋茶舗 代表 みちはら あいしろう
道原 愛二郎

申し込み
問い合わせ

三次市立図書館 TEL0824-62-2639 FAX0824-63-2861
三次市民ホール TEL0824-62-2222 FAX0824-62-2230

月曜日休館 市内全図書館でも受付
水曜日休館

くらし文化セミナー 2019

『輝くあなた』参加申込書

ご住所 (〒 -)						
フリガナ お名前		年齢 歳	電話番号			
			F A X			
・6回通し / ・第1回 ・第2回 ・第3回 ・第4回 ・第5回 ・第6回 ※○で囲んでください。						

《託児》 有 ・ 無	お名前	歳	ヶ月
------------	-----	---	----

暮らしサポートみよしからの各種ご案内を希望されない方はチェックをいれてください。

お知らせを希望しません

※この申込書に記載された個人情報は、当事業のためにのみ使用し、第三者に提供することはありません。

----- 切り取り線 -----

参加のご案内

- 会場** 三次市民ホール きりり サロンホール
- 対象** どなたでもご参加いただけます。
(託児をご希望の方は事前にお申し込みください)
- 定員** 70名 (申込先着順。定員になり次第締め切りますのでご了承ください)
- 受講料** 1回券 **1,000円** / 6回通し(限定50セット) **4,000円**
 ※申し込みと同時に支払ってください。
 ※電話・ファックスでお申し込みの方は、3日以内にご持参ください。
 ※購入後のチケットの払い戻しはいたしませんのでご了承ください。
- 申込方法** 三次市内全図書館、三次市民ホール きりりにて受け付け致します。
 上記申込書にご記入の上、ご持参ください。電話・ファックスでも申し込みいただけます。



【受付/会場】
三次市民ホール きりり
 〒728-0021 三次市三次町 111-1
 TEL.0824-62-2222 FAX.0824-62-2230

【受付】
三次市立図書館
 (三次市福祉保健センター)
 〒728-0013 三次市十日市東 3-14-1
 TEL.0824-62-2639 FAX.0824-63-2861