

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
無料託児あります(要予約)

受講料

6回通し(限定60セット)

4,000円 単発(1講座のみ) 1,000円

発売中

素敵な女性を応援します!

第1回

5/24(木)
13:00~15:00

“色と骨格”でおしゃれに変身

年齢を重ねると肌や体型の変化から、徐々に自信がなくなってきましたか。自分に似合う色や骨格タイプの服を着ると、着せして見えたり5才は若々しく見られます。外見に自信を取り戻して、これからの自分も楽しみましょう。



講師 Personal style & color Flamma フランマ 主宰 久芳 奈苗

第2回

6/28(木)
13:00~15:00

精進料理に学ぶ、禅のこころ

「精進料理」と言えば、お寺で食べる野菜料理をイメージすると思います。では、精進料理と一般的な野菜料理とはどんな違いがあるのでしょうか。精進料理の本場、福井県にある曹洞宗大本山永平寺で修行生活を送った講師が、「精進料理とは何か?」という問いを分かりやすく解き明かしていきます。



講師 曹洞宗八屋山普門寺副住職 臨川心理士 吉村 昇洋

第3回

7/26(木)
13:00~15:00

自分の身体のメンテナンス

生まれたときからずっと一緒にいる自分の身体。しかし自分の身体でもわからないことはたくさんあると思います。自分自身の身体と向き合いながらいつまでも元気で明るく過ごせるようにメンテナンスをしていきましょう。
※運動のしやすい服装、履物、タオル、飲み物をご持参ください。



講師 スポーツセラピーウェル 健康運動指導士 岡田 拓也

第4回

9/27(木)
13:00~15:00

ワタシらしく整えてココロ潤う♪
暮らしかた

大切なモノを大切にしながら自分らしく暮らしを楽しむためにはモノとの付き合い方を見直す必要があります。今日からできる♪お部屋を整えるためのコツや簡単収納ワザもご紹介いたします。気持ちもお部屋もスッキリ整えていきましょう。
※協力(公社)インテリア産業協会中国支部



講師 シアワセ空間計画室代表 シアワセ空間スタイリスト 柴田 祥子

第5回

10/25(木)
13:00~15:00

美しい髪は頭皮から
~正しいシャンプーの方法~

普段毎日しているシャンプー。実は奥が深いんです! 正しい頭皮 & 髪の洗い方や、介護で毎日シャンプーできない方や小さな子供さんなどの洗い方等、用途に合わせたシャンプーのコツをお教えします。



講師 PREGO (美容室プレゴ)美容師 森田 理恵 巳之口 絵理香

第6回

11/22(木)
13:00~15:00

大山百合香 afternoon live

鹿児島県の南に位置する沖永良部島生まれ。2005年 Sony music よりメジャーデビュー。2015年より三次市に移り住み、全国各地にてライブ活動を中心に行っております。歌三線、音楽のある午後の一時間を一緒に楽しみましょう!



講師 シンガー 大山 百合香

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 2018

『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
- 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** 80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** 6回通し(限定60セット) **4,000円** / 単発(1講座のみ) **1,000円**
※申し込みと同時にお支払いください。
※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。
- 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