

美！キラッと女性カアッフ

イキイキと輝くにはまずは内面から！忙しい毎日にお疲れの心身をリフレッシュしたり、長いおうち時間を更に充実させるためのヒントをお届けします。

対象：一般 15名
材料費が別途必要になります。
(全3回で1500円程度)

第1回

骨盤ケア

11月25日(水)

10:00~11:30

講師：整体師(メディカルトレーナー)
村上 寛子氏



骨盤がゆがむと体に不調が出ることがあります。
自宅でもできる骨盤ケアを学び、健康に過ごしましょう。

第2回

フラワーアレンジメント

12月16日(水)

10:00~11:30

講師：藤フラワー店主
伊藤 美早子氏

お家の中にお花があるだけで、
なんて素敵な気分♪
五感を通して気分もリフレッシュ！特別な時間を過ごしましょう。



第3回

今年こそ、大掃除を楽に ～心機一転！小掃除術～

1月20日(水)

10:00~11:30

講師：エコ家事プランナー
暮らしナチュラリスト
川村 康子氏



日常の家事のついでにササッとできる、+αの掃除術を学びます。今年こそおうちのキレイをキープ！！

お申込みは、電話か窓口で受付しています。
関上公民館 022-385-0005
(平日 8:30~17:15)