

女性セミナー

女性に役立つ講座です！
体験しながら楽しく学習してみませんか？

第1回学習会
5月30日（金）
心と体の
セルフケア体操
講師：西間木由美

第2回学習会
6月20日（金）
紫陽花のナチュラル
リース作り
講師：高田由香
材料費 1,300円

第3回学習会
7月18日（金）
「安心ノート講座」
これからの人生を安心して
暮らすための棚卸しをしよう
講師：佐伯真理

第4回学習会
9月12日（金）
タオルで簡単！
ダンベル体操
講師：松本秀子

第5回学習会
10月9日（木）
移動研修
（福島・山元方面）
◎移動学習参加費あり。
詳細は後日お知らせいたします

第6回学習会
11月21日（金）
「ハーブティーで
免疫力アップ」
講師：阿部薫
参加費 1,000円

対象：一般女性
定員：50名
場所：増田公民館
時間：10:00～11:30
申込期間：4月7日（月）～4月11日（金）
申込方法：増田公民館窓口または電話（022-384-2432）で
お申込みください。応募者多数の場合は抽選となります。