

忙しい毎日の心と身体を五感で整える



生活・教養講座



五感を使った、リンパケアやピラティス、星空観望、お茶の淹れ方など、様々な心と身体を整える方法を楽しく学びます。忙しい毎日の心と身体を整えるセルフケアのヒントを見つけませんか？

日程	内容	講師
9/17	オリエンテーション 自分を感じるやさしいセルフリンパケア	センター職員 さとう式リンパケア インストラクター・ セルフケアマスター かば ゆみ先生
9/24	ピラティス講座 自分の身体の取り扱い説明書を知ろう♪	ピラティスインストラクター Micaco 先生
10/1	毎日のコミュニケーションが少し楽になる 心と体の整え方	公認心理士・臨床心理士 澤 絵里先生
10/8	三鷹がもっと好きになる星の話	星のソムリエみたか星空案内人 野澤 信之先生
10/15	アロマセラピーを生活の中に 取り入れてみませんか？	るーむ・めるへん アロマセラピスト 木坂 智美先生
10/22	美味しいお茶の淹れ方	井の頭日本茶研究所・西野園 西野 和広さん

毎週木曜日 全6回 午前9時30分～11時30分

※9月17日（木）9時30分～10時は、保育オリエンテーション(保育付きでお申し込みの方のみ)

- 対象 ▶ 18歳以上の三鷹市民（在勤・在学を含む。）
※9月24日のピラティス講座は、安全のため産後1年未満の方はご参加いただけません。
骨粗しょう症等の方は、医師の診断のもとご参加ください。
- 定員 ▶ 20人（うち保育の定員は12人、保育の対象は1歳から未就学児まで）
- 保育 ▶ 1歳から未就学児まで
※講座開始日9月17日（木）に満1歳になっているお子さんが対象となります。
- 場所 ▶ 三鷹市東多世代交流センター（三鷹市牟礼2-13-19）
- 参加費 ▶ 無料
- 持ち物 ▶ 上履き。筆記用具。水分補給できる飲み物。フェイスタオル（10月15日のみ）
※9月17日、24日は、動きやすい服装でお越しください。 **【申込みフォーム】**

申込み

8月17日(月)10時から8月31日(月)17時まで
申込みフォームにてお申込みください。

東多世代交流センター窓口、電話からもお申込み可能です。

※申込み多数の場合は抽選とし、抽選結果を9月1日（火）17時までにお知らせします。

三鷹市東多世代交流センター TEL 0422-46-0408

