

ブラッシュアップライフ

～地域で輝くわたしになる～

1/24(金)～2/14(金) 10:00～11:30 全4回

会場 さかえすた 会議室

地域活動というとなかなか難しいのかな？大変なのかな？と考えてしまいがちですがそんなことはありません。まずは興味のあることを見つけることから始めませんか？身近な施設を知ることでも地域活動の第1歩です。自分を磨きながら一緒にできることをみつけてみましょう

第1回 1/24(金) ファンケルによるハンド＆ネイルセミナー

栄区にも工場がある身近な企業ファンケルによる出張講座です

第2回 1/31(金) アロマワックスサシェとポストカード

ロスフラワーを使ってかわいいサシェを作ります。SDGsを考えるきっかけに！

第3回 2/7(金) 骨盤底筋ヨガ

ミドル世代の輝くヨガ フェムケアや腰痛予防

※フェムケアとは「Feminine（女性の）」と「Care（ケア）」を組み合わせで作られた言葉です

第4回 2/14(金) 地域活動についてのおはなし

NPO法人アクションポート横浜代表の高城氏をお迎えして地域活動の魅力についてお話ししてもらいます

参加対象 地域活動に興味のある60歳以下のかた
全4回参加できる方

定員 12名

参加費 2000円（全4回分） 初回にお支払いいただきます

申込方法 12/14（土）10時から 電話・来館受付（先着順）

持ち物 1日目 なし
2日目 はさみ、エプロン、作品を持ち帰る袋、メガネ（必要なかた）
3日目 動きやすい服装 ヨガマット（お持ちの方）ない方は貸し出します
4日目 筆記用具

申込・問い合わせ

SAKAESTA さかえ区民活動センター

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷1-5-4 電話045-392-5157

※申込時にいただいた個人情報講座連絡に関してのみ利用します