



~春に向かって深呼吸、さあ一歩前進!~

50才以上の女性の方
必見!

私らしく元気アップ講座

何かをはじめたいあなたへ

- ・何かをしたいけれど・・・と迷っているあなた・・・
 - ・仲間づくりをしたいと思っているあなた・・・
 - ・ちょっと気分転換を考えているあなた・・・
- そんなあなたへの応援講座です。
どうぞ、ご参加ください。

場 所: もりおか女性センター 別館
日 時: 2008年2月5日~26日 毎週火曜日
10:00~12:00

対 象: 50才以上の女性
定 員: 20名
受講料: 無料

申込方法: 1月22日(火)10時~

電話にて先着順に受付!

(TEL) 019 - 624 - 3583

第1回 2/5(火) 活動のすすめ! <ワークショップ>

~自分を磨いて職場で・家庭で・地域で輝こう!~

講師: 平賀 圭子 (もりおか女性センター センター長)

第2回 2/12(火) 色を使って自分の心を引き出そう! <ワークショップ>

~色から自分をみつけよう!~

講師: 川村 久子さん (色彩心理士 Color Studio 川村工房)

第3回 2/19(火) 色で元気アップ! <ワークショップ>

~色との付き合い方を探ってみよう!~

講師: 同上

第4回 2/26(火) ウォーキングで心も体も軽やかに!

<ウォーキングや簡単ストレッチ>

~さあ、春に向かって一歩前進!~

講師: 中田 幸恵さん (フィットネスインストラクター)

*「交流会」付

~最後にみんなで語りあいましょう~

4回連続講座



【問い合わせ・申込先】

もりおか女性センター 別館
(Tel) 019 - 624 - 3583
〒020-0878 盛岡市肴町 2-8
<http://mjc.sankaku-npo.jp>
開館時間 9:00~21:00 土日祝休

もりおか女性センター指定管理者
特定非営利活動法人
参画プランニング・いわて
*専用の駐車場はありません。
おでって地下駐車場、または、近隣の有料駐車場をご利用下さい。