

いつでもどこでも

2回開催！！

セルフリンパケアですっきり軽やか

スマホや SNS などの情報にのまれた毎日から、自分の体を取り戻す時間に！
自分の体につながってすっきり軽やかになる簡単なセルフケアを学びましょう☆

受付番号

- 【対 象】 市内在住・在勤の方
【講 師】 中村 もと子 先生 / 中村 明日香 先生
【募集定員】 各回 10 人（応募多数の場合、抽選となります。）
【受 講 料】 無料
【受講場所】 鹿玉協働センター ホール
【持 ち 物】 バスタオル、フェイスタオル、手鏡、水分補給用飲料水
【日時内容】 （受講日ごとの募集となります。）



鹿玉協働センター
からのお知らせ



日 付	時 間	内 容
① 8/12(水)	9 : 30	1. よしよし会
	～	2. あによべ体操
② 8/26(水)	11 : 30	3. 目のケア
		4. タオルで簡単 筋肉ゆるゆる

【申込期間】 7月10日(金)～7月24日(金)

【申込方法】 ①鹿玉協働センター窓口にてご本人がお申し込みください。
（受付時間は 8:30～17:15 となります。 ※日曜祝日は除く。）
その際、窓口で発行する「受付番号」を当選発表まで保管してください。

②鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込み
【当選発表】 7月27日(月)～8月2日(日)の間、鹿玉協働センター入口掲示板、及びHP
上に当選者の受付番号を掲示します。
協働センターから当選の連絡はいたしませんのでご了承ください。

申込書 及び 受付番号

受付番号

学習成果活用事業【セルフリンパケアですっきり軽やか】 受講中の写真等について市刊行物、HP への掲載に同意します。

☐ ①8/12 を希望する

☐ ②8/26 を希望する

☐ どちらでもよい

住 所 浜松市 区

ふりがな

年代： ☐ ～30 代 ☐ 40 代～60 代 ☐ 70 代～

お名前

一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。

電話番号

☐ 辞退する

☐ 関係なく受講する

（一緒に申し込みをした人の名前 _____）