

セルフケア講座

～ツボマッサージとヨガ～

無料

令和8年

1/21(水)

1/28(水) 全2回

寒い季節も
ぽっかぽか♪
体を温めて免疫力
もアップ↑



1回目

ツボ

耳ツボ・足ツボを押して血流を良くしていきます

2回目

ヨガ

呼吸で自律神経をととのえ、やさしいポーズで心と体を
ととのえていきます

※写真はイメージです

場 所

県居協働センター 1階 和室

時 間

午前9時30分～午前11時30分

定 員

10名（2回とも出席できる方）

講 師

相場 肇美 先生（せらびー広場おりおん）

持ち物

筆記用具、ヨガマットまたは大きめのバスタオル
ハンドクリーム、水分補給用の飲み物

【お申込締切】1月13日(火) 17:00

【お申込方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話（☎456-1415）9:00～17:00（日曜・祝日を除く）

②インターネットからオンライン申込

※先着順ではありません。応募多数の場合は抽選します。

中央区協働センター通信

検索



【ご当選確認】1月16日(金)・17日(土) 9:00～17:00

①窓口またはお電話で申込された方：ご当選された方にのみお電話でお知らせします。

②インターネットからオンライン申込された方：結果をメールでお知らせします。



・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。

・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。

・駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

裏面もご覧ください

刺繍教室

令和8年1月31日(土)10:00~12:00

県居協働センター1階 児童室

下記2種類の柄のデザインから、お好きな方を選んでいただき
ハンカチに刺繍します。素敵なハンカチをつくってみませんか？



カ士柄



ミモザ柄

会場 県居協働センター 1階 児童室
講師 刺繍作家 jun (じゅんせんせい)
定員 12名
材料費 1,000円(当日お支払いください)
持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物
※ハンカチや刺繍糸、針などの裁縫道具はこちらで準備します

【お申込締切】 R8年1月16日(金) 17:00

【お申込方法】 ①②のいずれかの方法でお申込みください。

② 県居協働センター窓口またはお電話(☎456-1415) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

② ホームページからのオンライン申込

※ 先着順ではありません。

中央区協働センター通信

検索 



※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【ご当選確認】 R8年1月22日(木)・23日(金) 9:00~17:00

●窓口またはお電話で申込みされた方：ご当選された方にのみお電話でお知らせします。

●ホームページからのオンライン申込みされた方：結果をメールでお知らせします。

※受講確認後のキャンセルは材料代がかかる場合がございます。ご注意ください

表面もご覧ください