



せさく

回覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和6年8月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

受講者募集！

令和6年度学習成果活用事業

アロマセラピー講座

～優しい香につつまれ心と身体を元気に～



回	日程	講座内容
1	9/20 (金)	アロマセラピーの基礎知識や毎日の生活に香りを取り入れる方法を学びます。 簡単に気分転換ができるエネルギーアップに有用なアロマスプレーを作ります。
2	9/27 (金)	アロマセラピーがなぜ心と身体を癒すことができるかを学びます。 精油のブレンド方法を学び、自分の癒しのためにアロマペンダントを作ります。



- ◆ 日時：9月20日・27日(金) 18:30～20:00【全2回】
- ◆ 場所：積志協働センター 101 講座室
- ◆ 講師：金原 恵 先生 JHAS(日本ホリスティックアロマセラピー協会)提携校 講師
- ◆ 定員：20名
- ◆ 材料費：1,500円(スプレーびん、ペンダント容器、実習で使う精油代)
- ◆ 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物(必要な方)



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

積志協働センター窓口または電話で申し込む。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます



【申込期限】 9月6日(金) 正午

【当選連絡】 9月6日(金) 15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)

【材料費】 9月14日(土)までに積志協働センター窓口で支払いをお願いします。

裏面もご覧ください



長寿健康体操教室

～練功十八法を体験してみよう！～



「練功十八法」は身体の筋肉や関節を柔らかくして頸肩痛や腰腿痛の予防や基礎代謝の向上等健康の保持を目的にした体操です。ぜひ、この機会に体験してみましょう！



回	日 程	学 習 内 容
1	令和6年9月4日(水)	練功十八法(1～6法) <u>上半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！</u>
2	令和6年9月11日(水)	前回の復習と練功十八法(7～12法) <u>背中や腰回りを柔らかくしよう！</u>
3	令和6年9月18日(水)	前回までの復習と練功十八法(12～18法) <u>下半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！</u>

【日 時】 9月・4日・11日・18日(水)【全3回】

午前9時00分～10時00分

【会 場】 積志協働センター 1階 児童室

【定 員】 15人

【受講料】 無料

【講 師】 講師：渡邊 美恵子(導引養生功日本総本部認定指導員)

【持ち物】 体操のしやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

②積志協働センター窓口または電話で申し込む。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます



【申込期限】 8月26日(月) 正午

【当選連絡】 8月26日(月)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)

裏面もご覧ください

