

これからのアンチエイジング講座

いつまでも健康で、心豊かな人生を送るために、運動、生活など
様々な観点から、アンチエイジングに役立つ講座を全4回開催します。

日 時

- 第1回 2月21日(木) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
第2回 2月27日(水) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
第3回 3月 7日(木) 10:00~12:00 (受付 9:30~)
第4回 3月14日(木) 10:00~12:00 (受付 9:50~)

※ 第4回講座終了後、交流ランチ会があります。

場 所

- 第1回~第3回 門司区役所3階 大会議室(門司区清滝1-1-1)
第4回 出光美術館 門司(門司区東港町2-3)
講座終了後、交流ランチ会: 門司倶楽部(門司区清滝3-1-8)
※お迎えのバスがきます。

参加費

- 第1回~第3回 無料
第4回 出光美術館 入館料 500円(当日集金します)
講座終了後、ランチ会ご参加の方は別途 1,000円(当日集金します)

定 員

30人(先着順)

申込み開始日

2月4日(月) 午前9時より

電話・FAXにて





プログラム



	日 時	講 師	テーマ
第1回	平成31年2月21日(木)	カヌパ-リツグ 代表 置鮎 正則 氏	シニアのためのスマホ講座 ～初心者編～
第2回	平成31年2月27日(水)	ハッピーブレイククラブ 北九州 代表 吉村 和代 氏	ブレイン体操 ～脳活性化でカラダもココロも若返る!～ ※動きやすい服装でお越し下さい。
		門司区ボランティア連絡協議会 会長 八坂 和子 氏	人生の四季を愛でる ～ボランティアなぜするの?～
第3回	平成31年3月 7日(木)	アトカラ-カソ 代表 平井 芳香 氏	アンチエイジングカラーを知ろう ～色のチカラで若々しく～
第4回	平成31年3月14日(木)	出光美術館 門司 学芸員 田中 伝 氏	楽茶碗と京の華 ～茶人を魅了した品々～



お申込みについて



下記の連絡先へ電話、または必要事項をご記入のうえ、ファックスでお申込みください。

お名前	
ご住所	〒
ご連絡先	
年 代	歳代
性 別	

※3月14日(木)講座終了後の交流ランチ会に 出席 ・ 欠席 します。
(どちらかに○印をつけてください)

【お問合せ・お申込み先】

門司区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター (担当:三丸)

門司区清滝一丁目1-1 門司区役所2階

TEL 322-2966

FAX 331-5994