

自分ケアを身につけて 明るく元気に生きよう

自分磨きの第一歩をここから始めませんか

人生100年時代といわれる現代では、年齢に関係なく人生を楽しんで生きる時代です。とはいえ、高齢になると衰えを感じることもあるのではないのでしょうか。この講座では「足るを知る」自分の足りないところを知り、自分で自力で必要を満たします。年齢・性別にかかわらず、今より元気に過ごしたいと考えている方におすすめします。



無料

令和8年 **9月2日(水)** 10時～12時

講座内容

場所

習志野台公民館 3階 講堂

対象

18歳以上の方 30名（先着順）

講師

元ラジオ局アナウンサー おくぎ あいこ 屋木 綾伊子 氏

持ち物

筆記用具、タオル、飲み物

服装

体操のできる服装でお越しください

- 立ち方・姿勢
- 呼吸法
- 発声・活舌
- 表情・笑顔
- ストレッチ
- 指体操
- 頭の体操

8月2日(日)午前10時から電話・窓口にて申し込み

習志野台公民館



047-463-2231

当日は記録のために撮影し、SNS等に掲載する場合があります