

見た目も中身も

美しく！

健康HAPPY講座

～ 人生100年時代 ～

いつまでもピンピン元気に楽しむコツを学びませんか？

5/29(木)

メイク実践講座

資生堂ジャパン



6/12(木)

栄養講座 (試食付)

青葉区食生活等改善推進員
(ヘルスマイト)



6/19(木)

健幸体操講座

石井佳代子先生



※ 写真はイメージ

会場：青葉区役所・ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ

参加費：100円 (全回分) ※原則全回参加

時間：10:00～12:00

定員：20名

※応募詳細は裏面参照

主催：あおばP.P.Kサークル

問い合わせ先

共催：青葉区役所

青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係
電話番号：045-978-2295

～見た目も中身も美しく！ 50代からの健康HAPPY講座～

第1回：5/29（木） 10～12時 青葉区役所会議室

講師：資生堂
ジャパン

◆メイク実践講座

身体の変化と上手に付き合いながら自分らしく毎日を生き活き & はつらつと過ごす為のスキンケア、メイクアップ、ヘアケア、表情・笑顔トレーニングを実習を交えて学びましょう。

- ※ 一度メイクを落とし、自分でスキンケア、メイクをします
- ※ 敏感肌の方は、普段お使いの化粧品をご持参ください

「化粧のちから」を通じて、そのエリアの社会課題に添った地域コミュニティの活性化を目指し、取り組んでいます。また、環境対応は勿論のこと、みんなで自分らしく豊かに生きられる社会への対応も必要と考え、この取り組みを実行しています



※イメージ

第2回：6/12（木） 10～12時 ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ

講師：青葉区食生活等改善推進員
（ヘルスマイト）

◆栄養講座（試食付）

フレイル予防・健康づくりの知恵を食事から学びます。簡単・美味しい・栄養のあるヘルスマイトおすすめのメニューを、試食を通じて体験しましょう。

- 【メニュー】（予定）
- ①大豆ミートのキーマカレー風
 - ②さば缶トマトスパゲッティ
 - ③ミックスビーンズのあんこ玉

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を中心とした健康づくりを地域に広めるボランティアです



第3回：6/19（木） 10～12時 青葉区役所会議室

講師：石井佳代子

◆健幸体操講座

正しく体を動かせば自然と美しい姿勢になっていきます。いつまでも若々しくしなやかな体作りを、家でもできる椅子を使った運動を通じて学びましょう。

- ※ 運動後は参加者同士で交流を深めましょう

- 健康運動指導士
- ピラティスインストラクター
- 宝塚歌劇団出身

解剖学に基づいた、安全で効果的なメソッドをお伝えすることを心掛けています



応募要項

- 定員：20人（青葉区在住在勤、原則全回参加できる50代以上の人）※ 応募多数抽選
参加費：100円（全3回分）
申込：申込フォームまたはメール、FAXに必要事項①～⑥を記入して申込下さい
必要事項：①講座名「見た目も中身も美しく！ 50代からの健康HAPPY講座」
②氏名（フリガナ）
③郵便番号・住所
④電話番号
⑤メールアドレス
⑥年代

【メール】ao-bunkomi@city.yokohama.lg.jp

【FAX】045-978-2413

〒225-0024 青葉区市ケ尾町31-4

青葉区役所地域振興課 文化・コミュニティ係



申込フォーム

締め切り

5/19

月

- ・お申込みにご提供いただいた個人情報、他の目的で使用する事はありません
- ・参加の際は公共交通機関をご利用ください