

今回のテーマは・・・

一度で三度おいしい“よくばり”講座！

～人気の2講座を一度に！ “いちごのスイーツ”もご用意いたしました!! ～

～ ココロもカラダも健康で美しく！ ～ 目指せ！ 姿人（すがたひと）*講座

*姿人とは、美しい姿の人（広辞苑より）

- ▶日 時 令和7年3月1日(土) 午後2時～午後4時30分
- ▶会 場 姿川地区市民センター(西川田町 805-1 電話 028-658-1594)
- ▶対 象 18歳以上の女性
- ▶参加費 500円
- ▶定 員 10名(応募者多数の場合は抽選)
- ▶申 込 令和7年2月14日(金)までに右のQRコードで
- ▶内 容 ①～③を1日で開催します



今から申込 OK！

時間	内容	講師
午後2時 ～ 午後3時	① “麗し”しぐさを学び姿人 美しく見える立ち振る舞いやウォーキングを 学びます。	mellow office 代表 ウォーキング講師 HIROE 先生
午後3時 ～	② いちご*でカラダの中から姿人 (休憩タイム) いちごのスイーツをご賞味あれ	<提供> pig berry (宇都宮市幕田町)
午後3時 30分 ～ 午後4時 30分	③ “似合う”を知って姿人 自分の骨格タイプを知り、 自分の骨格・体型に似合う服、素材や柄、 色を学びます。	骨格ファッションスタイル アドバイザー 勝連さおり 先生

*いちごは、「ビタミンC」や抗酸化作用の強いポリフェノールの一種「アントシアニン」が含まれています。ビタミンCは、「風邪予防」や「肌再生・アンチエイジング」などに、「アントシアニン」は、シミ予防や免疫力アップにつながり老化を防いでくれます。

問い合わせ先:姿川生涯学習センター 電話 028-658-1594 (背景:姿川地区市民センターの桜)