

宮の朝活第25弾

趣味と習慣で毎日をレベルアップ♪
～朝の1UPで大きなスキルアップへ♪～

第1回 毎日のコーヒーが変わる♪ ～フロ直伝のハンドドリップ体験～

日付：11月7日（金） 6時～7時30分

講師：豆工房コーヒーロースト宇都宮店 阿久津 純子 氏
※コーヒーの飲み比べやコーヒーに合うちょっとしたお菓子の
提供がございます。（参加費500円）



第2回 歌う楽しさを再発見♪ ～名曲のサビでカイトレ講座～

日付：11月14日（金） 6時～7時30分

講師：ArtLovers voice 田崎 麻矢 氏



第3回 朝からスッキリ♪ ～運動不足を解消するヨガ習慣～

日付：11月21日（金） 6時～7時30分

講師：AYANO YOGA 遠藤 綾乃 氏

持物：ヨガマット（バスタオルやレジャーシート也可）



申込に関する注意事項

- ・対象：市内に在住、通勤・通学している20～40代の方、大学生など
- ・会場：中央生涯学習センター5階、6階(詳細は裏面)
- ・定員：先着30名
- ・申込方法：裏面QRコードの申込専用フォームまたは直接、電話、FAX、Eメールにて裏面の必要事項を記入の上、人材かがやきセンターまで
- ・必要事項：①講座名「宮の朝活」②氏名（ふりがな）③住所 ④電話番号
⑤年代 ⑥駐車場利用の有無
- ・費用：第1回 500円（参加費） 第2回・第3回 無料

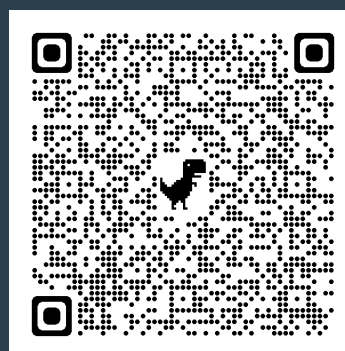
▶ 詳細は裏面をご覧ください。

「宮の朝活 第25弾」郵送・FAX申込用紙 ※太枠内記入必須項目です。			申込締切日：10月29日（水）	
住所	〒			
ふりがな		電話番号		
氏名			(日中、連絡の取れる番号をご記入ください)	
年代	大学生・20代・30代・40代・その他 (当てはまる年代に○印をつけてください)	駐車場の有無	要・不要	
Eメール アドレス	(講座に関するお知らせを送付する場合がございます。)			

受講を希望される皆様へ

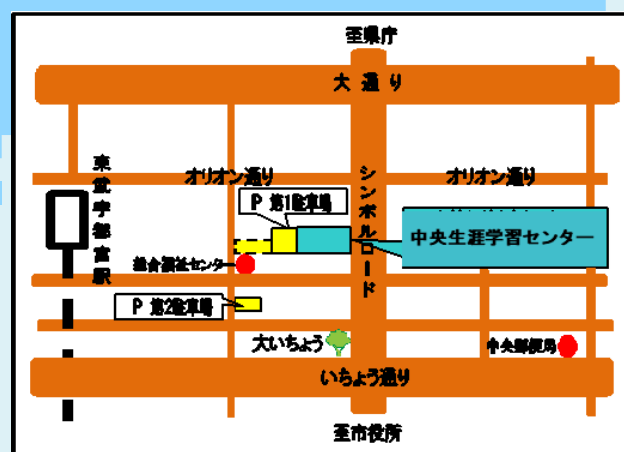
- ・駐車場には限りがありますので、できるだけ徒歩や自転車等をご利用ください。
- ・状況により、講座の内容を変更する場合がございます。

申込専用フォーム



会場

人材かがやきセンター研修室
 宇都宮市中央1-1-13
 中央生涯学習センター5階（1回）
 6階（2，3回）



お申込み・お問い合わせ

〒320-0806
 宇都宮市中央1-1-13
 中央生涯学習センター4階
 宇都宮市教育委員会事務局
 生涯学習課 人材かがやきセンター

TEL：028-632-6332
 FAX：028-632-6336
 Email：
 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp