

宮の朝活第27弾

あなたの毎日に ほっと(HOT)ひと息

～朝の時間を有効活用して、仕事や日常に役立つ知識を手に入れませんか？～

第1回 今日からあなたも姿勢美人 ～毎日に取り入れられるストレッチで 心も体もポカポカ～



11月6日(金) 6:00～7:30

講師：健康管理教室 walk on

健康運動指導士 平野 太一 氏

姿勢を見直し、簡単なストレッチで
身体をほぐし、機能的で軽やかな毎日へ

第2回 日本茶でほっと一息 ～美味しいお茶 淹れてみませんか～



11月13日(金) 6:00～7:30

講師：(株) 銘茶関口園

代表取締役 関口 慶介 氏

美味しい日本茶の淹れ方や歴史を学び、
ほっとひと息癒される時間を

※お茶の試飲、飲み比べを予定しております。

お茶代
500円
※当日集金します。

第3回 住職さんに学ぶ心と体の整え方 ～知っていますか？ マインドフルネスの取り入れ方～



11月20日(金) 6:00～7:30

講師：正光寺 住職 西村 慈祐 氏

多忙な毎日に、住職直伝の坐禅や呼吸による
マインドフルネスで心と体が整う習慣を

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
(募集定員に満たない場合は、50代以上の方も受講可能です)
- ・会場：中央生涯学習センター5階(詳細は裏面)
- ・定員：抽選30名
- ・申込方法：裏面QRコードの申込フォームまたは直接、電話、FAX、Eメールにて必須事項を記入の上
人材かがやきセンターまで
- ・必須事項：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
- ・参加費用：第1回・第3回は無料 第2回のみ500円(お茶代)



▶ 詳細は裏面をご覧ください

「宮の朝活 第27弾」 郵送・FAX申込用紙

※太枠内記入必須項目です。

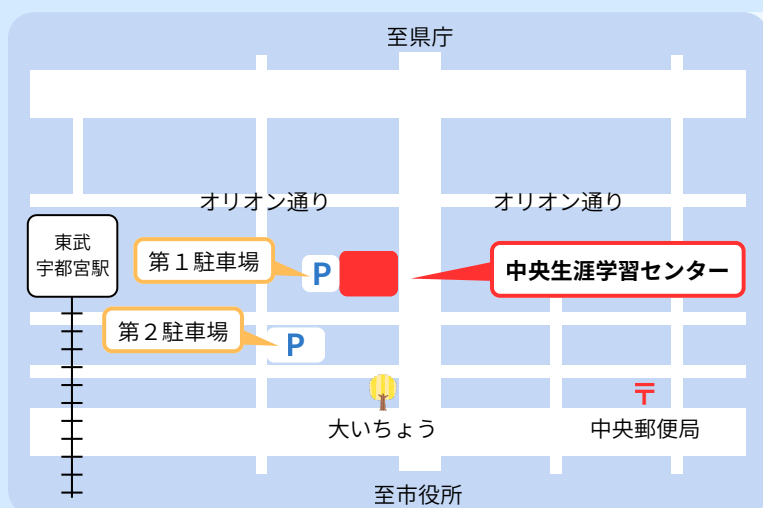
住 所			
ふりがな		電話番号	(日中連絡の取れる番号をご記入ください)
氏 名			
年 代	大学生・20代・30代・40代・その他 (当てはまる年代に○印をつけてください。)	駐車場の有無	要 ・ 不要
Eメール	(講座に関するお知らせを送付する場合がございます。)		

申込締切日：10月23日(金)

申込専用フォーム

受講される皆様へ

- ・ 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。



会 場

中央生涯学習センター5階
人材かがやきセンター研修室

所在地

宇都宮市中央1丁目1番13号

お申し込み・お問い合わせ

〒320-0806 宇都宮市中央1丁目1番13号

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