

健

康

って ワンダフル！

～心理学・アロマ・麴講座で
心身を元気に～

健康とは心も身体も元気な状態である事と考えて
います。健康を考える方、どなたでも大歓迎♡
言葉・香り・食から身体も心も元気に！
麴講座では作った麴をお持ち帰りいただけます。



第1回

5/27 (火)

10:00～11:30

使う言葉で人生は好転
～相手も自分もハッピー～

自分も周りも幸せ！
良い人間関係を築く
ヒントがわかります

講師:心理学講師
カウンセラー
山里尚絵

会場:202会議室

第2回

6/3 (火)

10:00～11:30

あなたの脳に0.2秒
～アロマの香りで
身体と心を整える～

看護師による健康美のアロマ講座！
心と身体の内側から整える知識と実践法を
学べます

講師:看護師
和田美保
会場:創作活動室

第3回

6/10 (火)

10:00～11:30

化学調味料からの卒業
～自家製『麴』調味料作り～

誰でも簡単に作れて、料理に大活躍の
発酵調味料です
美味しいだけでなく、健康も
サポートしてくれます

講師:美馬あずさ
会場:クッキングルーム

- 【会場】へきしんギャラクシープラザ（文化センター）
- 【対象】市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（未就園児のお子様託児有り）20名
- 【参加費】1,300円（受講費300円、教材費1,000円）託児:子ども1名1回300円
- 【申込方法】4/3（木）9:00～4/10（木）17:00に市公式ウェブサイト
「市民企画講座」のページまたはQRコードからお申し込みください
- 【抽選結果】4/11（金）16:00以降に市公式ウェブサイトに掲載します。
QRコードの「市民企画講座抽選結果」からご確認ください。
※参加費の支払方法、持ち物等のご案内を抽選ページ内に記載します。
※定員に満たない場合は4/11（金）以降電話で申し込みを受付します（先着順）。
※託児を受付できる人数には限りがありますので、受講者が定員に満たない場合でも
託児がお受けできない場合があります。
- 【問い合わせ先】生涯学習課（へきしんギャラクシープラザ内）電話76-1515（祝日を除く月曜休館）
- 個人情報の取り扱いについて お申し込みの際にお預かりした個人情報は市民企画講座の運営に関してのみ使用します。



お申し込み



抽選結果

主催
企画・運営

安城市教育委員会生涯学習課
One☆だふるライフ