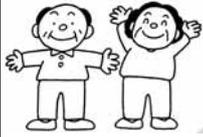


～あなたの秋はどんな秋？輝らめき館で素敵な秋のひとときを…～

介護予防セミナー



いきいきと笑顔あふれる老後を過ごすために。元気ではつらつとしたシルバーライフを望む、あなたのための健康講座です。

(2回コース)

日程	10月30日(木) 筋力トレーニング 11月6日(木) 歯科医師による口腔ケアと栄養学
時間	午後1時30分～3時30分
場所	働く婦人の家 軽運動室
講師	熊本県介護実習・普及センター講師
募集人員	20人(先着順)
受講料	無料

(財)21世紀職業財団・働く婦人の家共催事業

輝らめきセミナー

キャリアアップや再就職をお考えの輝く貴女のためのセミナー。

接客マナーや経験談の講話です。肩の力を抜いて気軽にご参加ください。希望者には就職に関する個別面談も開催します。



日程	10月30日(木)
時間	午前10時～12時30分
場所	働く婦人の家 軽運動室
募集人員	20人(先着順)
受講料	無料

骨盤リセットエクササイズ

骨盤周りの筋力アップをはかり健康な体作りを。腰痛、肩こり、頭痛などの症状の改善に効果が期待できます。



(2回コース)

日程	11月1日(土)、11月8日(土)
時間	午前10時～ 1時間程度を予定
場所	働く婦人の家 軽運動室
講師	日赤健康管理センター 運動指導士
募集人員	30人(先着順)
受講料	無料

野菜ソムリエとカボチャ DE

ハロウィン・パーティー♪



10月31日は、おかしい・楽しいハロウィン。

カボチャを使ったお料理を野菜ソムリエに学びましょう。

日程	10月24日(金)
時間	午前9時30分～12時
場所	働く婦人の家 調理室
講師	池田春香氏(野菜ソムリエ)
募集人員	20人
受講料	無料 ただし材料費として500円(申込時にいただきます。)

▶上記講座のお申し込み◀

- 申込期間** 10月18日(土)～23日(木)
 ・月～金曜日…午前8時30分～午後9時
 ・土曜日……午前8時30分～午後5時
 ※日曜日は休館
- 申込方法** 働く婦人の家窓口に申し込んでください。(定員になり次第締め切ります)
- 受講資格** 益城町、御船町および西原村に居住するか、または職場を有する人。
- 無料託児** 1歳6カ月から就学前まで。

輝(き)らめき館 自主グループの紹介

「着物リフォーム」の会

着物で、オリジナルの日傘ができました☀



問い合わせ先 益城町働く婦人の家『輝(き)らめき館』

☎286-6665 FAX286-6927