

公 開
講 座

毎日イキイキ元気に 心とカラダをリフレッシュ！

『毎日をイキイキと若々しく過ごす秘訣！』と、
『健康・美容・ファッションのポイント！！』をまなび、
笑いでリフレッシュしませんか♡

日 時：平成29年 **1月29日(日)** 13時30分～16時00分

場 所：尼崎市総合文化センター 8階「橋の間」
(阪神電車 尼崎駅より徒歩5分)

参加費：無 料

定 員：50名 (先着順)

講 座：

第1部

「親子洒落語」講師：堀内 恵美子 (ビジョン委員)

「いつまでも元気に動けるカラダづくり」講師：松山 あつ子 (姿勢と健康スペシャリスト)

「しょうがいを持っている方々とのコミュニケーションの取り方」講師：渡辺 美佳 (株) OMOIYARI+ONE 本部長)

「夢や希望を持って生きること」講師：宇野 ひと美 (～夢に向かって今を生きる～ドリームディレクター)



第2部

「ビジョン委員をふりかえって」講師：立田 英雄 (阪神南地域ビジョン委員OB会代表)

「メイクボランティア&ネイルボランティアの視点から」講師：清谷 善子 (ビジョン委員)

「ファッションと美容で脳を若返らせ見た目も若々しく生きていける」講師：上野 潔子 (関西美魔女ファイナリスト)

申 込：FAX 送信の後、電話にて「FAX の到着確認」をしてください。

F A X 0 6 - 6 4 8 2 - 0 5 7 9

FAX 確認先 (電話)：06-6481-4542 兵庫県阪神南県民センター県民運動課

【FAX 申し込み事項】

氏名 / 歳代 / 電話 - -

住所 〒

(個人データは急な変更及び満席の場合のみ連絡で使用いたします)

主催：阪神南地域ビジョン委員会 LOVE AOZORA (あおぞら♡) グループ

後援：兵庫県阪神南県民センター **【HP】** <http://www.minami-vision.net>