

眠りを上達させる！

# 安眠ストレッチ教室

～脳と体をリラックス～

開催日時

10月18日(木) 19時～20時

## 内容

質の良い睡眠をとること！・・・それは、生体リズムが整えられ、美容と健康に必要な必須条件です。

大人に必要な平均睡眠は、7時間とされています。BUT！忙しい毎日を送っている私たちには、なかなか難しいのではないのでしょうか。。

そこで、脳と体をリラックスさせ快適な睡眠をとるためのストレッチを一緒に実践してみましよう♪

開催場所	大津市勤労福祉センター 2階 和室
講師	福永 郁代 先生
受講料	1,000円
定員	先着順 15名
持ち物	ウエスト etc しめつけのない服装・タオル ※素足になります。
申込期間	9月18日(火)～10月12日(金) 午前8時40分より
申込方法	電話、FAX、窓口、互助会ホームページ

【詳細は裏面へ】

# 講師紹介

福永 郁代 先生 (ボディーアーティスト・メイクアップアーティスト)

心育身美「心を育み、美しい身体を手に入れる。。。心(こころ)育(いく)まで身体を美しく！」をモットーに、コミュニケーションストレッチや個人レッスンなどを開催し、様々な資格と経験を活かしながら楽しく活動されておられます。

# 申込方法

9月18日(火)8時40分~10月12日(金)までに電話(077-522-7474 または077-525-1105)FAX(077-523-3494)【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ(info@otsu-gojokai.jp)の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は10月12日(金)までにセンター窓口へご持参ください。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日(土日祝祭日を除く)以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。事務局からの返信がない場合(ホームページの場合は自動返信メールとは別途)は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

# 問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

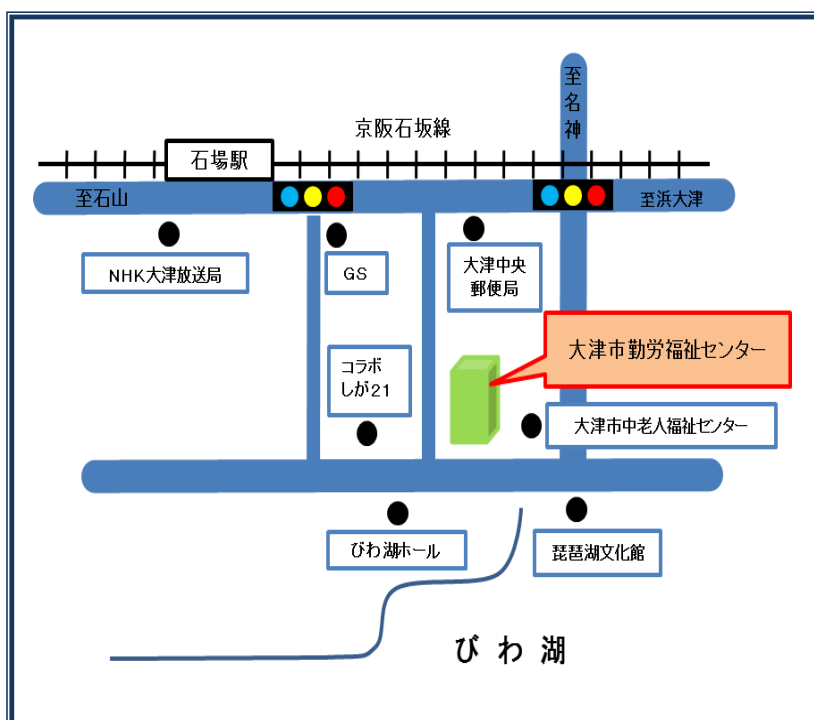
月~土曜 午前9時~午後9時まで

日曜日 午前9時~午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

# 地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者(一財)大津市勤労者互助会