

参加無料

消費者講座

体をほぐして湯船でぽかぽか

夏の疲れを

スッキリ流そう!

当講座は
東京ポイント
配布対象事業です。
講座受講後アンケートに
答えると
500P贈呈!

千代田区消費生活センターキャラクター
キックン
©千代田区



ゆるっと伸ばしてスッキリ!

おうちでできる
簡単ストレッチ

7月7日(火)
18:00~19:30



講師 ミズノ株式会社
アクティブトレーナー

暑さや冷房で、なんだか体が重い...

そんな夏の疲れ対策にストレッチしてみませんか?
この講座では、家で簡単にできる動きを中心に、「気持ちよく続けるコツ」を講師が丁寧にお伝えします。
運動が久しぶりの方も大丈夫。
無理なくできる“ちょうどいい”ほぐし方を知って、夏の体を軽やかに整えましょう。

※動きやすい服装でお越しください

温泉ソムリエに聞く!

今日から始める
健康お風呂

7月22日(水)
13:00~14:30



講師 アース製薬株式会社
ユグチスト・温泉ソムリエ
温泉入浴指導員 小松 歩氏

日々積み重なっていく夏の疲れ、
お風呂でやさしく整えませんか。



毎日の健康を支える大切な習慣の一つ「入浴」。
この講座では、温泉ソムリエの資格を持つ講師が、もっと心地よく、もっと元気になれるお風呂との上手なつきあい方のポイントを紹介。
いつものお風呂が、楽しみになる1時間半をお届けします。

会場 千代田区役所 4階 401 会議室

(千代田区九段南 1-2-1 地下鉄九段下駅から徒歩5分)

対象 千代田区に在住、在勤、在学の方

ご参加いただいた方には
センターの啓発物品おひとつ
プレゼント!
(うちわ、サコッシュ等から選べます)



申込方法 6月20日(土)より申し込み受け付けを開始します。

電話、FAX または Eメールにて、①氏名 ②電話番号 ③在住・在勤・在学 ④参加希望の講座名をお知らせください。

申込先 千代田区消費生活センター (土・日・祝休み)

【電話】03-5211-4179 【FAX】03-3261-5908 【Eメール】shohi-c@city.chiyoda.lg.jp

※電話での受付は、月～金曜日(祝日を除く)の8時30分～17時15分です。

定員 各講座30名(申込順) ※どちらかのみでも両方でも申し込み可能です!

主催 千代田区消費生活センター

掲示承認

令和 08.07.17 まで

千代田区役所

※お申込み時にいただいた情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。