

参加無料

消費者講座

今日からはじめる

暮らしの中の セルフケア

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 キックくん
© 千代田区

11月4日(水) 14:00~16:00

おうちでできる! クリーニングの 基礎知識と簡単テクニック

アイロンがけやシミ抜き、大切にしたい洋服のお手入れが家でも簡単にできたら…そう思ったことはありませんか?この講座では、家庭でもできる簡単なお手入れテクニックや、クリーニングに出す時の注意点などを学びます。

講師

東京都クリーニング
生活衛生同業組合
経営技術部員



11月4日(水) 18:00~19:30

脳を休めるセルフヘッドケア 心地よい眠りと すっきりした目覚めのために

体の疲れだけでなく「頭の疲れ」を感じることはありませんか?忙しい毎日の中でも取り入れられるセルフヘッドケアを、実践を交えながらわかりやすくご紹介します。健やかに、笑顔で毎日を過ごすためのセルフケアを、一緒に体験しましょう。

講師

頭皮ストレス診断士
円山 カヲリ 氏



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!

(ランチバッグ、サコッシュ等から選べます)



申込方法 10月20日(火)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)

主催 千代田区消費生活センター

どちらかのみでも両方でも申し込み可能です!

*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。