

埼玉県県民活動総合センター 生涯学習講座のご案内

【7月1日受付開始】

女性のためのヨガ講座

～本来の自分を取り戻そう～

日 時 9/22、10/13・27、11/10・24、12/8・22、
1/12・26、2/9
木曜全10回 10:00～11:30

受講料 16,000円（教材費込）

女性特有のホルモンバランスの乱れ、体の悩みを解消して自分らしく生き生きとした毎日を過ごすために心や体をスッキリ整えるヨガを実践します。

講師：柿沼 三恵子 氏（日本ヨーガ瞑想協会認定講師）



新そばを打つ！

日 時 10/2・9・16
日曜全3回 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00

受講料 各12,600円（材料費込）

北海道幌加内町産の石臼挽き新そば粉を使用し、各回とも一人一鉢、自分でそばを打ち、出来上がったそばはご自宅にお持ち帰りいただきます。マンツーマンで丁寧に指導します。

講師：阿部 成男 氏（NPO法人そばネットジャパン代表）ほか



※詳細につきましてはホームページをご覧ください。

<https://www.iki-iki-saitama.jp/kenkatsu/kouza/>

主催 公益財団法人いきいき埼玉