

オトナ女性のための

美と健康の予防美療講座

年齢や環境の変化で揺らぎやすい心身を、不調が出る前の「予防」の視点で整えませんか？

本講座では、変化に戸惑う方、何から整えればよいか迷っている方へ、日常で無理なく続けられる美と健康の知恵を伝授。

座学に加え、心身をほぐす簡単なストレッチもご紹介します。



講師：マダム晴美

魅力学研究家 美療家



5/16, 5/30, 6/13, 6/27 (土)

10:00～12:00 (全4回)

費用：3,500円

定員：20名 (応募者多数の場合は抽選となります)

対象：豊島区在住・在勤・在学の18歳以上

会場：巣鴨地域文化創造館 多目的ホール

募集期間：3月1日(日)～4月30日(木)

【申込方法】

1. インターネット：公益財団法人としま未来文化財団ウェブサイトより申込⇒
2. 窓口：郵便はがき(85円)に、ご自身の住所・氏名を記入しご持参の上、各地域文化創造館窓口にて申込



お問い合わせ：巣鴨地域文化創造館 ☎03-3576-2637 (9:00～21:00)

〒170-0002 豊島区巣鴨4-15-11 (休館日3/23, 4/30)

主催：公益財団法人としま未来文化財団