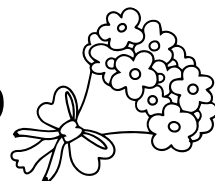


カラフルな暮らしのすすめ

参加費
無料



ごきげんに毎日を過ごすために
防災・片付け・動ける身体作り



第1回目

10/30(木)

10:00~11:30

「あなたと家族を守るために」
～知って備える水戸の防災～

講師 水戸市防災士協会第一副会長
野上 大介先生 (生涯学習サポーター)



第2回目

11/6(木)

10:00~11:30

「一度片付けたら二度と散らからない」
～ときめき片付け術～

講師 こんまり流片づけコンサルタント
海野 美香先生 (生涯学習サポーター)



★必要な物→Tシャツ1枚★

第3回目

11/20(木)

10:00~11:30

「明日をラクにする身体づくり」
～頑張らない筋トレを体感～

講師 体芯力認定講師&パーソナルトレーナー
岡崎 静枝先生 (生涯学習サポーター)



★必要な物→フェイスタオル
・水分★

場所：水戸市福祉ボランティア会館「ミオス 大研修室(2階)」

対象：水戸市在住または通勤する成人で3回とも参加可能な方

定員：30名(申込多数の場合は抽選とし、結果は申込者全員に郵送にてお知らせします)

主催：水戸市教育委員会 みと好文カレッジ・水戸市生涯学習サポーター

申込み方法

申込み締切 令和7年10月8日(水)必着

抽選結果は、10月中旬に申込者全員に郵送します

※電話での受付はしておりません。ご注意ください。

①FAXで申込み

下記に記入し、そのまま送信してください。 **FAX 029-303-6601**

ふりがな 氏名	※昼間連絡可能な電話番号を記入してください 電話番号
住所	

②いばらき電子申請・届出サービスで申込み

QRコードを読み取り、必要事項を入力して送信することができます。



③郵送で申込み

講座名『カラフルな暮らしのすすめ』・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上「みと好文カレッジ」までお送りください。

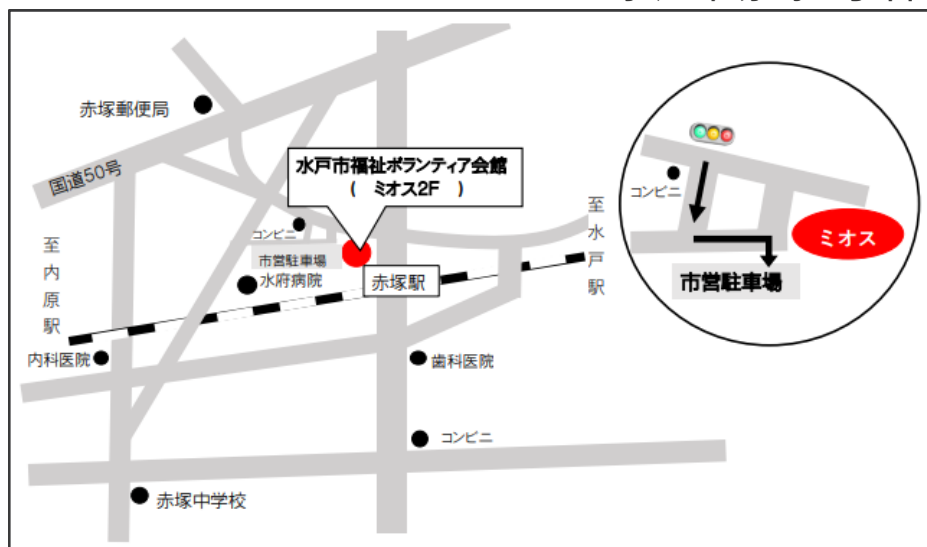
〒310-0852 水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階
水戸市教育委員会 みと好文カレッジ

(お問合せ) 029-303-6602 平日 8:30~17:15

会場のご案内

水戸市福祉ボランティア会館 大研修室(ミオス2階)

水戸市赤塚1丁目1番地



◇常磐線赤塚駅北口から徒歩約1分

◇お車でお越しの方は、会館隣接 市営赤塚駅北口駐車場をご利用の上 駐車券を会場までお持ちください。

※受講当日の開場・受付は各日 9:30からです。

お送りいただいた情報は、返信や確認のためのみに使用させていただきます。