

堀原市民センター 第1回 女性セミナー

こころが整う わたし時間

大人の塗り絵アート

下絵に色を重ねていくうちに、いつの間にか無心になって、こころもからだもリラックス。
日頃の悩みや心配事を手放して、『今・ここ・自分』に集中する時間を手に入れましょう。

令和8年8月26日(水)

時間 13:30~15:30

会場 堀原市民センター

講師 岩渕 幸子 先生

参加費
無料

対象
募集人数
持ち物

市内にお住まいの女性
20名（先着順）
消しゴム 飲み物（水分補給）
色鉛筆・クーピーペンシル等があれば、
お持ちください。

*お申し込み方法は、裏面をご覧ください ⇒

主催 水戸市堀原市民センター・堀原女性会

お申し込みについて

□受付期間

堀原地区にお住まいの方・・・8月10日（月）～8月21日（金）

地区外にお住まいの方・・・8月13日（木）～8月21日（金）

定員になり次第、受付を締め切ります。

□お申し込み方法

堀原市民センターへ直接、または電話でお申し込みください。

（ファックスでのお申し込みはできません。）

堀原市民センター TEL 029（252）2750

受付 8：30～17：00 土・日・祝日を除く

- 【お願い】
- ・当日体調がすぐれない方は恐れ入りますが参加をご遠慮ください。
 - ・やむを得ない事情により開催が中止・延期になる場合があります。

今後の女性セミナーのお知らせ

* 詳しい内容については、後日回覧でお知らせします。
（内容等が変更になる場合があります。）

第2回

移動学習

行き先はただいま検討中です。

【開催日】11月12日（木）

【募集人数】25名（予定）

音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪

『キックボクササイズ』

【開催日】12月9日（水）

【募集人数】20名（予定）

第3回