

もっと輝く私に!

# ゆたかなクオリティライフ

講座を通して自分を見つめ直し、地域で活動・仲間づくりを始めませんか?

2023年10月5日～11月30日

10:00～11:30 全5回 (隔週木曜日)

- 第1回 10/5 「はじめての薬膳」
- 第2回 10/19 「ボイストレーニング&二胡のミニコンサート」
- 第3回 11/2 「アロマヨガでリフレッシュ」
- 第4回 11/16 「ポーセラーツでオリジナル絵皿作り」
- 第5回 11/30 「ねりきり体験&交流会」

会場 港南区役所 6階会議室 他

参加費 ¥2,000/全5回分 ※初回にお支払いいただきます

定員 25名 ※すべての回にご参加いただける方優先

対象 これから地域で活動を始めたい、仲間づくりがしたい方

申込み 令和5年9月12日(火) 9:30～

電話または直接センター受付へ (先着順)

## 【お問合せ & お申込み】

港南区民活動支援センター Tel: 045-841-9361

午前9時～午後5時 (休館日: 毎週月曜日)

<https://kounanshien.com>

