



男女共同参画セミナー

野菜ソムリエに学ぶ!

野菜でセルフケア



充実した生活を送るためには健康管理が重要です。
野菜の魅力や調理法を学び、食生活を見直してみませんか？

R5年 **11/18** (土)

費用 500円



つかだ けいこ
講師：塚田恵子さん
(ファーム塚田)

会社勤めから農家に転職し、現在は
ヨーロッパ野菜を中心に140種ほどを栽培。

すきま時間でできる!

セルフリンパマッサージを

学ぼう



仕事や家事・育児の合間にできるマッサージを学んで
心も体もリフレッシュしませんか？

R5年 **12/16** (土)

費用 300円



おかべ さとこ
講師：岡部里子さん
(リラクゼーションルーム夢雲)

エステの資格を複数取得後、サロンを開業。
今年で17年目。

時間 **10:30~11:45**

定員 各20人(多数抽選)

場所 中央公民館

申込 9/26(火)~10/19(木)に窓口・電話・
市ホームページから申し込み

対象 古河市在住・在勤の人

問 古河市役所 人権推進課 Tel.92-3111

詳細は
こちら

