



よしだ学びのカフェ

骨格スタイル講座 ～ファッションやスタイルアップの秘訣を学ぶ～

体型が変わり「どんな洋服が似合うかわからない」「クローゼットを整理したい」「ストレスなくおしゃれを楽しみたい」といったお悩みはありませんか？自分の骨格を知ることは、自分を身体ごと素敵に活かすスキルにつながります。その方の骨格タイプから導くファッションスタイルをご紹介します。ご自身の可能性を広げてみませんか？

日時 7月20日(土)10:00～12:00

場所 吉田地区センター2階会議室1、2

内容 色彩心理学をベースにした骨格診断の紹介、体験プチレッスン
(※個別診断はありません。)

定員 20名 (先着順)

参加費 500円 (当日徴収します。)

講師 村田 真彌子さん(松本市在住)

～プロフィール～

県内情報誌[KURA][NaO]の中信女性ライター、現在EVERGREEN/とつきとおか主宰。
フィットセラピー(植物療法)やアロマセラピー講座及び施術を専門に伝える長野県初のセラピスト。
妊産婦・女性のメンタル・フィジカル両方のサポートに携わる。

【申込み締切 7月12日(金)午後5時15分まで】



よしだ学びのカフェ

身体いきいき足から健康教室

足のトラブルはありませんか？元気で歩けることは健康の基本です。「足は第二の心臓」と言われる程、身体全体の健康に「足」が大きく関わっています。「足」や「足裏の3つのアーチ」の大切さ、ご自身の今現在の「足」の状況を簡単な方法で確認し、自分でできるセルフケア体験をしてみませんか？

日時 8月2日(金)13:30～16:00

場所 吉田地区センター2階会議室1、2

内容 身体のバランス・トラブルをチェックし、正しいバランスの取り方、
足の簡単なセルフケア、効率の良い歩き方などを学びます。

参加費 無料

定員 10名 (先着順)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装と上履き、水、タオル

講師 梅本 順子さん(足管理健康療法士、松本市在住)

【申込み締切 7月22日(月)午後5時15分まで】



裏面有り

7/31
(水)

図鑑図書館公民館

主催：中央公民館
広丘公民館
共催：広丘図書館
吉田公民館

いろいろな図鑑を使った夏休み教室を行います。4時間目は、大人向けに「学研の図鑑 キン肉マン『超人』」をテーマにした講座も行います。

- 開催日 7月31日(水)
 - 場 所 えんてらす(北部交流センター)203会議室
※4時間目は201・202会議室
 - 1時間目：宇宙・星・星座(10:00～11:30)
 - 2時間目：歴史(13:00～14:30)
 - 3時間目：昆虫(15:00～16:30)
 - 4時間目：「学研の図鑑キン肉マン『超人』」
(19:00～20:30)
- ※好きなテーマだけの参加でもOK



- 対象 小学生以上なら誰でも
- 持ち物 筆記用具・持ち物
- 参加費 無料
- 申込み 7月26日(金)まで
※申込みは、下記へお願いします。

お問い合わせ・申込先
中央公民館 TEL:0263-52-0899
MAIL:kouminkan@city.shiojiri.lg.jp
広丘公民館 TEL:0263-52-0157
MAIL:hirooka@ciyt.shiojiri.lg.jp

のびのび健康時間 ～7月開催日～

～7月のテーマは「①内臓脂肪を減らそう！②不調改善シリーズ」～

開催日程 7月2、16、23、30日(毎週火曜日) 午前10時30分～ ※9日はお休みです。

場 所 吉田地区センター 1階 多目的ホール

講 師 健康運動指導士 赤津 恵子さん

※申し込み不要 ※男性の参加大歓迎！



よしだっこチャレンジ 卓球教室 ～7月開催日～

- 開催日 7月11、25日(木) 午後4時30分～午後6時30分まで
- 場 所 吉田地区センター 多目的ホール
- 講 師 吉田地区体育協会卓球部
- 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物など

※卓球初心者でも大丈夫！
講師が親切に教えてくれます。

※小学生はもちろん中学生の
参加も大歓迎です！

※見学や当日参加でもOK



吉田公民館予定表

○お問合せ 申込み
吉田地区センター内支所窓口、お電話、
メールにて受付いたします。
電話86-8611 メール:yoshida@city.shiojiri.lg.jp

日	曜日	行事名	日	曜日	行事名
2	火	のびのび健康時間	22日(月)～		コミュニティ・スクール夏ゼミ
11	木	卓球教室	25	木	卓球教室
14	日	プログラミング教室	28	日	ものづくり体験教室
16	火	のびのび健康時間	30	火	のびのび健康時間
20	土	骨格スタイル講座	31	水	図鑑教室
23	火	のびのび健康時間			