



盛岡市プレスリリース

～ひと・まち・未来が輝き 世界につながるまち盛岡～

令和5年7月4日

盛岡市上田公民館

市政記者クラブ加盟社 各位

仕事終わりに健康講座の開催について

紫外線対策や血流改善等を学び健康に関する悩みを緩和するため、盛岡市民を対象に健康づくりに関する学習の場を提供し、日々の生活を豊かにすると共に、心身の健康の保持増進を目的とした講座です。

記

【日時】 令和5年8月18日（金曜日）～9月22日（金曜日）午後7時から午後8時30分まで 全4回

【場所】 盛岡市上田公民館 2階 視聴覚室

【日程及び内容】

回	開催日	内容
1	8月18日（金）	暑さから体を守るコツ、汗対策と全身のお肌のケア方法について学びます。
2	8月25日（金）	紫外線の性質と肌への影響、日焼け止めの効果的なつけ方（顔・体）の方法を学びます。
3	9月15日（金）	お口の健康を守る歯と歯ぐき、舌、唾液についての知識とセルフケア方法を学びます。
4	9月22日（金）	季節の変わり目による体の不調対策について、血流を整え自分でできる簡単フェイスマッサージ等を取り入れながら学びます。

【関係先】 花王グループカスタマーマーケティング株式会社

【スケジュール】 19:00 講師紹介、講習開始
20:30 終了

【受講者】 盛岡市民 30人

【主催】 盛岡市上田公民館

【問い合わせ先】

盛岡市上田公民館

担当： いしかわゆうき 石川優希 にたとりあきこ 似鳥明子

TEL:019-654-2333

令和5年度上田公民館主催講座

仕事終わりに健康講座

全4回の講座 受講料 500円

時間はいずれも 19:00~20:30



仕事終わりに

上田公民館で、健康と
体のケアについて学んで
生き生きとした毎日を…

日時	テーマ	概要
8月18日(金)	汗ばむこの季節 暑さ対策と全身洗浄	◎暑さから体を守るコツ、汗対策と全身の肌のケア方法について学びます。
8月25日(金)	紫外線対策	◎紫外線の性質と肌への影響、日焼け止めの効果的なつけ方(顔・体)の方法を学びます。
9月15日(金)	口腔ケア	◎お口の健康を守る歯と歯ぐき、舌、唾液についての知識とセルフケア方法を学びます。
9月22日(金)	季節の変わり目 血流改善	◎季節の変わり目による体の不調対策について、血流を整え自分でできる簡単フェイスマッサージ等を取り入れながら学びます。

対象・定員 盛岡市民 30人

会場 上田公民館2F 視聴覚室

講師協力 花王グループカスタマーマーケティング株式会社

申込み方法 往復はがきに次の事項を記入して上田公民館あて郵送

・往信の裏面 ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号

・返信の表面 ①郵便番号 ②住所 ③氏名

<申込期限>令和5年7月28日(金)必着 定員を超えたときは抽選

