

参加費
無料

お仕事
終わりに
参加可能！

働き盛りのあなたへ。

心・空間・体を整えて、

春から始める快眠習慣。

令和7年度盛岡市中央公民館

心と体を整えるサステナブル習慣

～片づけと眠りから始める新生活～

ご都合に合わせて、ひとつだけの参加もOK！

令和8年 **3月6日(金)** 18:30～20:00

心と空間を整える断捨離®メソッド

講師

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー 大坊 奈津子 氏

居住空間を整えることで思考と心も調う日常のお片づけメソッドについて学びます。



令和8年 **3月13日(金)** 18:30～19:30

心と体を元気にする「睡眠」～睡眠はメリットだらけ～

講師

盛岡市保健所 健康増進課 保健師



睡眠のメカニズムや不眠の原因を理解し、日常生活の中で快眠につなげるための知識と実践的なヒントを学びます。

会場 盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町14-1)

【お願い】

当館駐車場台数には限りがあり、混雑時は満車となり駐車出来ません。また、周辺には有料駐車場も無いため、公共交通機関等での来館に御協力ください。

【お問い合わせ先】

盛岡市中央公民館(電話番号:019-654-5366)
※月曜日休館(月曜日が祝日の場合はその翌日)

2/20(金)必着



申込方法など
詳しくは
こちら！

【対象】

盛岡市民(申込締切時に定員に達していなければ市民以外の方も受講可能)・定員各30名
※ 応募多数の場合は抽選とし、盛岡市民を優先します。
※ 夜間に開催する講座のため、中学生以下は保護者同伴とします。

【会場】

盛岡市中央公民館 第1講義室(愛宕町14-1)

【応募方法】

ホームページ	チラシ表面の二次元コードを読み取り、「講座応募フォーム」から【必要事項】を入力し、送信。
FAX	FAX申込用紙に【必要事項】を記入し、中央公民館(019-653-3505)に送信
往復はがき	【必要事項】を記入し、中央公民館(〒020-0013 盛岡市愛宕町14-1)宛に郵送。
【必要事項】	講座名、受講希望回、氏名(ふりがな)、年齢、住所、連絡先(電話番号・メールアドレス)

【応募締切】

令和8年2月20日(金)必着

FAX申込み記入欄(切り取らずにこのまま送信してください。)

心と体を整えるサステナブル習慣 ～片づけと眠りから始める新生活～		
氏 名	ふりがな	年齢
		歳
住 所	〒	
連絡先	電話番号(自宅)	
	電話番号(携帯)	
	FAX番号【必須】	※必ずご記入ください
受講希望	どちらかを丸で囲んでください	令和8年3月6日(金) 【心と空間を整える断捨離®メソッド】
	受講する・受講しない	
	どちらかを丸で囲んでください	令和8年3月13日(金) 【こころと体を元気にする「睡眠」 ～睡眠はメリットだらけ～】
	受講する・受講しない	