

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
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R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	