

第1回「健康のおはなし」

～「なにを」「どれだけ」

食べればよいのでしょうか～

講師：医学博士 田中 禮子 氏

おはなしのあとは楽しく

交流いたしましょう

持ち物：お飲み物

9/24

(木)

10:00～

12:00



第2回「スカーフ&

ストールアレンジレッスン」

～タンスに眠っている魔法のアイテム

おしゃれにまもって女子力UP★～

講師：スカーフストールスタイリスト

矢萩 美奈 氏 (藤崎百貨店カルチャースクール講師)

持ち物：スカーフ・ストール各1本

お飲み物・筆記用具

令和2年度

鶴ヶ谷市民センター主催事業

10/29

(木)

10:00～

11:30

市民企画講座

女性の いきいきライフ in 鶴ヶ谷

鶴ヶ谷の女性をますます元気にしたい！と
企画委員が集い、講座を企画しました。

4回連続の登録制となります。

いろいろな学習にチャレンジしながら、
楽しく地域の仲間作りをしませんか？

参加
無料

11/19

(木)

10:00～

11:30

第3回「口腔ケアで

ウィズコロナ時代を乗り切る」

～人生をより素晴らしく豊かにする為に

歯の健康を保つ秘訣～

講師：東仙台歯科クリニック

院長 齋藤 慶介 氏

持ち物：お飲み物 ※おはなしのあと交流会があります



第4回「いきいき健康体操と

美しく生きるおはなし」

～音楽に合わせてながらの体操と

1,000年前のターミナルケアのおはなしで

身も心ものびやかにしなやかに～

講師：光禅寺 女性住職 菅原 英空 氏

持ち物：室内用靴・お飲み物

12/3

(木)

10:00～

11:30

1F ホール

会場 鶴ヶ谷市民センター2F 第1・2会議室 ☎251-1562
裏面に受講にあたってのお願いとお申込みのご案内がございます