

# 幸せになる \(>▽<)/

## カラダとココロ

自分の身体に幸せの“エール”を送りましょう!!

No.	日程	時間	テーマ	講師	会場
1	2月16日 (火)	19:00 ～ 20:30	<b>ストレス・ケア</b> ～コロナ禍のメンタルヘルス～	針生ヶ丘病院 公認心理師・精神保健福祉 士・介護支援専門員 大森 洋亮	中央公民館 3階 第8講義室
2	2月23日 (火)		<b>食からはじめるセルフケア</b> ～免疫力を高める食事～	管理栄養士 高橋 菜里	
3	3月2日 (火)		<b>歯周病ケア</b> ～自信につながるケアのコツ～	郡山歯科医師会 医療法人快晴会 西部歯科クリニック 理事長 富田 祐介	
4	3月9日 (火)		<b>スキンケア</b> ～健康的でうるおいのある肌へ導く～	エステティックサロン furu 古山 千恵子	

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日の検温、マスク着用などにご協力をお願いします。

申し込み方法など詳しくは裏面をご覧ください。

【対象】 こおりやま広域圏在住在勤の18歳から35歳までの方  
※定員に満たない場合はその他の年代の方も受講できます。

【会場】 郡山市立中央公民館（郡山市勤労青少年ホーム）3階 第8講義室

【定員】 先着 30名



【託児】 生後6ヶ月から就学前のお子さんを学習時間中お預かりします。  
※託児の定員（子どもの人数）は6名です（先着順）  
託児のお申込締め切りは2月8日（月）までです。

【受講料】 800円 講座当日、会場にてお支払ください。  
（No.1～4全講座通しの料金となります）

【申し込み方法】

市ウェブサイトからお申し込みください。

（QRコード、または市ウェブサイト「ナイトカレッジ」で検索）



←お申し込みはこちらから

【お問い合わせ】

〒963-8876 郡山市麓山一丁目8番4号

郡山市勤労青少年ホーム(中央公民館)

電話 024-934-1212