

輝く！ 大人女性の 生き方エイジレス

全3回

いずれも火曜 10:00~12:00

1 Ageless Life

「勇気づけのお片づけ」で快適に！

2/26 (火)

講師 丸山 郁美氏

「勇気づけのお片づけ」提唱者、
ジブンスキーライフ代表



「片づけ」そのものが目的ではなく、「部屋を整えること」は幸せに向かう手段です。自分の気持ちに素直になって快適な空間づくりを目指します。

いつまでも生き活きと輝くために

50代は「人生100年時代」の折り返し地点です。これまでの人生を振り返って、知らず知らずのうちに溜めてきた固定観念に気づき、ライフスタイルや自分自身を多角的に見つめ直してみませんか。

2 Ageless Beauty

今の自分をもっと輝く 好印象メイクを。

3/5 (火)

講師 株式会社ファンケル
ファンケル大学トレーナー



メイクやスキンケアの基本を見直し、大人の顔の変化をカバーして、自分に似合うメイクの知識やコツを学びます。

3 Ageless Mind

心とからだと生き方を整える

3/12 (火)

講師 加倉井 さおり氏



保健師・心理相談員・ウェルネス
ライフサポート研究所代表取締役

心とからだと生き方を整えると、自分ならではの幸せが実現し、幸せな毎日を手に入れることができます。

「幸せのハッピーサイクル」を作りましょう。

- 会場 大和市文化創造拠点 シリウス6階
生涯学習センター 610 大会議室
- 対象 大和市内在住・在勤で50代以上の女性、
全3回参加できる方
- 定員 先着20名
- 参加費 1,300円(全3回) ※ 初回にお支払ください。返金はありません。

※ 天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。

申込 2/2(土)10時~ 電話または6階生涯学習センター窓口にて



アクセス

小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅から徒歩3分

※ 駐車場の数に限りがありますので
公共交通機関でご来場ください。



大和市文化創造拠点 Web サイト

<https://yamato-bunka.jp>

お申込・お問合せ 046-261-0491