

① 色でわかるあなたのこころ講座

多くの方が悩みやストレスを抱えながら生活しています。
しかし、自分では気づいていないことも少なくありません。
色であなたのこころの様子を見てみませんか？

5月26日(木)

7月7日(木)

9月8日(木)

講師：深井寿乃 先生

時間：14:00~15:00

会場：宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1番10号

定員：各日10名(要予約)

参加費：無料

② リフレッシュのピラティス体験会

どんな人でもストレスをゼロにすることはできません。
だからこそ、ストレス対処法を持つことが大事になります。
ピラティスであなたのこころをリフレッシュしてみませんか？

6月28日(火)

8月30日(火)

10月25日(火)

講師：長野由美子 先生

時間：14:00~15:00

会場：宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1番10号

定員：各日10名(要予約)

参加費：無料

予約受付：

0836-31-1777

(宇部市保健センター)

①、②いずれも、参加は
お一人1回限りになります。

- * 当日、発熱等がある方は参加をご遠慮ください。
- * 参加中はマスクの着用をお願いいたします。
- * コロナの状況により急遽中止することがあります。

