

参加
無料

受講者募集!

宮の朝活第21弾

宇都宮×温活!!

~今日から始める, ポカポカライフ~

第1回

THE 筋トレ道!
~体を鍛えて
朝からポカポカに~

@人材かがやき
センター研修室

11/24(金)

6:00-7:45

@人材かがやきセンター研修室

薬膳の魅力, 教えます
~体を内側から温める,
薬膳の世界~

第2回

@人材かがやき
センター研修室

ハーバルライフの楽しみ方
~ハーブで
心身を整えて温活!~

マロニエハーブスクール

代表 葛山 幸子 氏

11月17日(金)
6時~7時45分

※ハーブティーの
提供がございます。

11月10日(金)
6時~7時45分



BEYOND宇都宮店
パーソナルトレーナー
佐藤 翔 氏

国際中医薬膳師
猪股 昌代 氏

※薬膳茶の提供が
ございます。



第3回

☆*申し込みに関する注意事項☆*.

対象:市内に在住・在勤・通学している20~40代の方・大学生

定員:30人(定員を超えた場合は抽選) 締め切り:令和5年10月31日(火)

申込方法:右記QRコードの申し込み専用フォームまたは直接,電話,FAX,Eメールにて,

下記の必要事項を記入の上,人材かがやきセンターまで!

必要事項:①講座名「宮の朝活」②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年代⑥駐車場利用の有無



詳細は裏面を
ご確認ください

・.★☆お申し込み・お問い合わせ☆☆.・

★宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課 人材かがやきセンター
〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階
★TEL: 028-632-6332
★FAX: 028-632-6336
★E-mail: manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

☆☆申し込み専用フォーム☆☆

→こちらのQRコードから
お申し込みが可能です！



☆☆・受講を希望される皆様へ・☆☆

- ★駐車場には限りがありますので、できるだけ徒歩や自転車等をご利用ください。
- ★状況より、講座の中止または内容の変更が生じる可能性があります。
- ★応募者が定員に満たない場合は、対象の方以外も申込可能ですので、お問い合わせ下さい。

☆☆会場周辺地図☆☆

- ★宇都宮市中央1-1-13
- ★人材かがやきセンター研修室
(中央生涯学習センター5階)



「宮の朝活 第2弾」郵送・FAX申込用紙

※太枠内記入必須項目です。

申込締切日：10月31日（火）

住所	〒		
ふりがな		電話番号	
氏名			(日中、連絡の取れる番号をご記入ください。)
年代	20代・30代・40代・その他 (当てはまる年代に○印をつけてください。)	駐車場の有無	要 ・ 不要
Eメール アドレス	(講座に関するお知らせを送付する場合がございます。)		