消費生活セミナー

地元で活躍する企業から、生活の知恵を学ぼう!

第1回

「はじめてのボクシング&フィットネス」

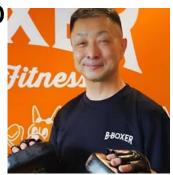
● ボクシングの要素を取り入れた運動を通じて身体を整え、「健康維持」「転倒予防」「ストレス発散」などを体感する講座です。老若男女問わず参加いただけます!

日時 11月28日(金)10:00~11:301

会場 クロスパル高槻7階 702会議室

講師 ボクシング&フィットネス B-BOXER トレーナー 山中 敏弘 さん

★ 服装・持ち物 ★ 汚れてもよい動きやすい服装、室内用運動靴 飲み物、タオル



第2回

「着物をおしゃれにアップサイクル」

● 嫁入り道具や祖父母・両親の形見など思い出が詰まった着物だけれど、サイズが合わない、 着る機会がないなどの理由で、タンスの中に眠ったまま。そんな着物を生まれ変わらせる方 法をご紹介します。

日時 | 12月5日(金)|0:00~|1:30

会場 クロスパル高槻5階 視聴覚室

講師 一糸想伝®プロジェクト 主宰 髙島 克子 さん



|回のみの受講も可能です

【定 員】各36名(申込順)

【申込方法·連絡先】

Ⅰ Ⅰ 月 **4** 日 (火) から**簡易電子申込**もしくは、電話か直接、消費生活センターまでお申し込みください。

高槻市立消費生活センター

〒569-0804

高槻市紺屋町1-2 クロスパル高槻2階

TEL:072-683-0999

※お聞きした個人情報は他の目的には使用しません



★ 健幸ポイント対象講座 ★ 健幸パスポートをお持ちの方は ご持参ください