

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) 10:00~11:30

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) 10:00~11:30

会 場 クロスパル高槻5階 視聴覚室

講 師 一系想伝®プロジェクト
主宰 高島 克子 さん



1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】

11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