温泉健康美人講座

内の温泉旅館で心も体もリフレッシュ。 きれいになり たい女性のための講座です。 いつまでも若々しく、美 しくいるために、いろいろな講座を体験し、自分にあった 健康法を見つけてみましょう。

50歳以上 午後コース

とき	ところ	講座テーマ(内容)
5月24日(水)	はなぶさ旅館	アロマティックヘルスケア(化粧水づくり)
5月30日(火) 13:30	はなぶさ旅館	ジャイロキネシス(体幹強化エクササイズ)
6月14日(水) ~ 15:00	ホテル天坊	健美ヨガ(健康で美しい体づくり)
6月21日(水)	ニュー八景園	リフレ&リンパ(小顔マッサージ)
6月29日(木)	京急ホテル	パーソナルカラー(カラー診断)

20~50歳代 夜コース

とき	ところ	講座テーマ(内容)
5月24日(水)	ホテル天坊	ジャイロキネシス(体幹強化エクササイズ)
5月31日(水) 19:00	大仙家	アロマティックヘルスケア(化粧水づくり)
6月14日(水) ~20:00	ホテル天坊	健美ヨガ(健康で美しい体づくり)
6月29日(木)	ニュー八景園	リフレ&リンパ(小顔マッサージ)

足の裏のツボや反射区(神経が集中している場所)に 刺激を与えて全身の機能を活発にし、人間が本来持ち 合わせている自然治癒力を最大限に引き出します。さ らにリンパドレナージで、滞ったリンパ液の流れをス ムーズにし、体のむくみをすっきりさせます。

色には不思議な力があります。人それぞれ個性がある ように似合う色も違います。色が与える影響や自分に 合う色を知って色の上手な選び方を身につけましょう。

健美ヨガ

普段あまり使わない筋肉を使い、骨に負荷をかけるこ とで脂肪を燃やしやすく、強くしなやかな体をつくり ます。むくみや冷え性になりにくい、健康で美しい体・ 心をつくる方法を学びましょう。

アロマティック ヘルスケア

植物の香りやさまざまな働きで、体と心を穏やかに 整える自然療法です。香りと脳の関係、好きな香り や自分に合った方法を見つけて、生活の中にも気軽 に取り入れていけるよう学びます。

円やらせんのような曲線的な動きと呼吸を組み合わ せたエクササイズです。筋肉や関節を整え、血流を 促し内臓まで活性化させます。

参加料…無料(アロマティックヘルスケアのみ材料 費が800円かかります)

※入浴を希望する場合は1回500円。

定 員…各コース先着20人(原則として各コース 全日程通して参加してください)

申 込…5月10日(水)から電話で受け付けます。

問 市役所健康づくり課 ☎ 055-949-6820

出会い創出支援事業 結婚支援イベン を企画してみませんか

圆 市役所政策推進課 **2** 055-948-1413

婚化が挙げられます。

年のア

少子化の1

つの要因として未婚化や

出会う機会が少ないと感じているこ

いるにもかかわらず

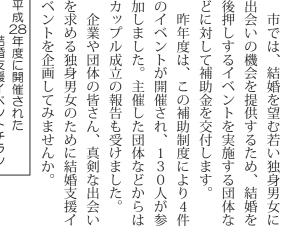
若い男女の8割

結婚支援イベントチラシ平成28年度に開催された

魅力的なイベント満載

市内の縁結びスポッ野外バーベキュー、魅力アップセミナー例えば…

を巡るバスツア



営利を目的とするものでないこと ること 伊豆の国市内において、 の独身男女に健全な出会いの機会を 結婚の推進を図るものであ 満20歳以上

◆その他

募集開始前に相談してくだ

⑤参加者から参加料を徴収すること

分の10以内とし、限補助対象事業費の10 度額は表のとおり。 補助金交付額 1事業者につき1回

④参加者が15人以上であって、

男女の

割合がいず

れも参加者総数の3割を

③参加者の半数以上が、

伊豆の国市に

在住、

または勤務する者であること

1事業者につき1回 その他 その他 その他 実施前の交付には、 特が必要です。イベールが、実施後の実績報	度額は表のとおり。分の10以内とし、限補助対象事業費の10
区分	補助限度額
参加者 15 人以上 30 人未満	150,000 円
参加者 30 人以上 50 人未満	200,000円
参加者 50 人以上	250,000円

◆補助対象事業の主な要件

業の企画・手配に要した経費、 外部講師の謝礼、

·補助対象経費

会場 事

5 2017.5.1 いずのくに