

# <連続講座>

※1回のみ参加でもOK!



## オトナの素敵☆ライフスタイル



～心と身体と生き方と～

### 第1回

「なりたい自分になる魔法の質問」

講師：ぱっかん楽観・小川千恵さん

9月11日(水)10:00～12:00

なりたい自分、潜在意識の答えが、魔法の質問をされることによって出てきますよ。みんなが笑顔になれる講座です。



### 第2回

「7の倍数で考える女性のからだ」

講師：あんず薬局・御堂直美さん

10月23日(水)10:30～12:00

女性のからだは年齢と共に変化していきます。老化を早めてしまわないよう、変化に応じた養生が必要です。きっと役立つ漢方を学びましょう!



### 第3回

「はじめよう!人生会議」

講師：看護師・鳥海幸恵さん

11月20日(水) 10:30～12:00

誰でもいつでも、命にかかわる病気やけがに見舞われる可能性があります。命が差し迫った状況では、約7割の方が医療やケアのあり方について自分の考えを人に伝えることができなくなります。ゲーム体験をきっかけに、自分自身について気づきを得て、大切な話し合いについて考えてみませんか?



### ●会場

コミュニティカフェ

「メロディーココ」

(幸区中幸町4-21 エステート鳥養1階)

ハッピーロード商店街「生活リハビリクラブ幸」の向かい側

### ●参加費

※1回のみ参加でもOKです!

1回につき 300円 (飲み物・資料代)

カフェの奥  
フリースペースにて

<参加申込み>

ワークーズ・コレクティブメロディー

TEL 044-533-8308

多世代の居場所「メロディーココ」

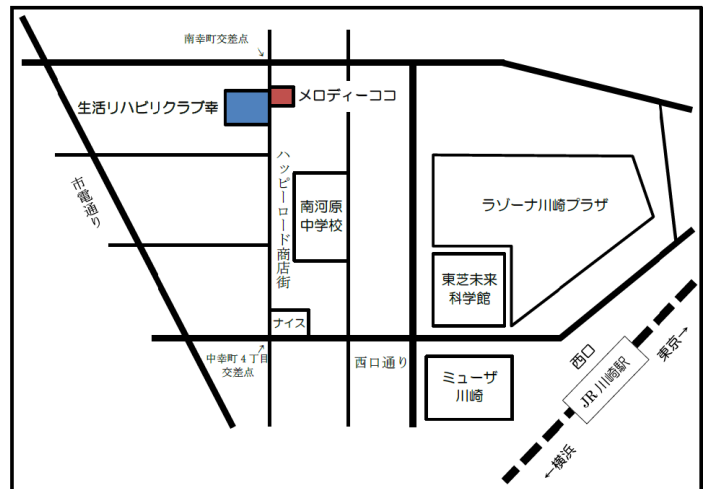
ボランティアも募集中♪

(申込・問合せは 044-533-8308 へ)

★コミュニティカフェの調理・接客

★ココ食堂 (月1回みんなで食べる晩ごはん開催)

お手伝い・差し入れお待ちしております。



メロディーココLINE@始めました!

イベント案内・イベントの様子

メロディーココの情報をお送りします!

お友だち登録お待ちしております!