

令和7年度女性活躍推進委員会企画講座

マインドフルネス・ テーブル茶道『ゆる茶の会』

茶道研究家・テーブル茶道『ゆる茶の会』主宰
相談ルーム「ラポール」カウンセラー
講師：佐藤 宗雲 先生

気軽にテーブルで楽しむスタイルの茶の湯です。
癒しとリフレッシュとして、心と体に良い時間をすごしてみませんか！

日時 令和7年10月9日（木）午後1時30分開始
材料費 1,000円（当日徴収）
持ち物 水筒（持ち帰り用のため空で持参） お菓子付
定員 女性会員15名



申込締切 10月1日（水）



参加会員：14名

パーソナルカラー・ センスアップ講座

日本カラリスト協会 色彩診断士・認定講師
講師：小池 ひさ子 先生

自分に似合うカラーやスタイルを見つけ、毎日をもっと楽しく過ごしてみませんか？

日時 令和7年11月6日（木）午前10時00分開始
持ち物 筆記用具、はさみ、のり
定員 女性会員30名

※なるべくナチュラルメイクでお越しください
カラーコンタクトは不可です



申込締切 10月29日（水）



参加会員：17名

座ってできる 椅子ヨガ

シニア介護予防ヨガインストラクター 理学療法士

講師：江井 菜々実 先生

体が硬いや関節などに問題がある方にも向いています！
気になる症状を予防・改善効果のあるヨガポーズを行います。

日 時 令和7年11月10日（月）
午後1時30分開始
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
定 員 女性会員20名



申込締切 10月31日（金）



参加会員：22名

～福島競馬場バックヤードツアー！～

日 時 令和7年10月16日（木）13:30～15:00
場 所 JRA福島競馬場
定 員 会員30名（男性会員もOK!）
申 込 センター事務局まで電話でお申し込みください
（参加希望多数の場合は抽選とさせていただきます）
持ち物 歩きやすい靴・服装、飲み物、雨予報時は傘やカッパ
案 内 JRA福島競馬場職員 参加費 無料

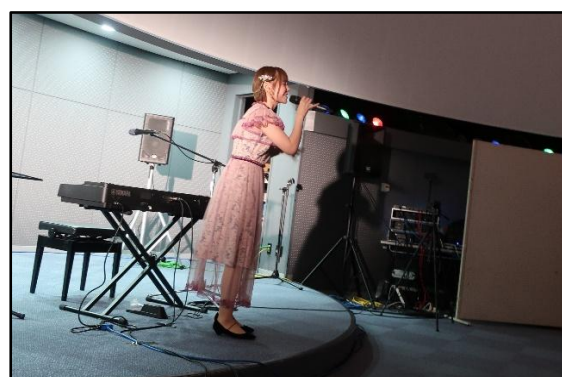
申込締切10月6日（月）



参加会員：23名（うち男性4名）

～**幸**齢者のためのフラネタリウムと音楽鑑賞～

日時 令和7年11月26日(水) 15:00～16:45
1部 15:00～ 音楽鑑賞 (Merry Shone.)
2部 16:00～ フラネタリウム「月の美術館へようこそ。」
場所 こむこむ(4階) ※お車の場合は近隣の駐車場をご利用ください
福島市早稲町1-1 (NHK福島放送局の隣り)
定員 会員50名 (男性会員もOK!)
申込 センター事務局まで電話でお申し込みください
(参加希望多数の場合は抽選とさせていただきます)
参加費 無料 (チケット購入不要。当日は直接4階にお越しください。)
申込締切 11月17日(月)



参加者：会員45名(うち男性7名)、一般46名