福岡オトナビ塾！12月号

福岡100 何歳でもチャレンジできる未来のまちへ

## 足元から始める、健やかで軽やかな30日習慣



# 歩きたくなる大人美塾（オトナビ）



歩く元気を、足元から。冷えや重さが気になる足を、専門家監修のやさしいセルフケアで整えてみませんか？椅子に座ったまま無理なく体験でき、足元も気持ちも軽やかに。自宅で続けられるコツもお伝えします。

## 12月5日(土) 10:00～12:00

**会場：福岡100プラザ博多**

〒812-0044　福岡県福岡市博多区千代1丁目1-42

**講師**



### 内野（うちの） 仁美（ひとみ） 氏

**株式会社ウェルネスエキスパート代表**

本場フランスへ渡り「自分を労わる美容」を追求したセルフケアの専門家。国内外のサロンで培った確かな技術をもとに、日常で無理なく心と体をほぐすコツを優しく伝授。自分を愛し整える心地よい時間を届けます。

参加費 **無料**

事前申し込みが必要です
福岡市在住の50代以上の方

定員先着 **50名**

※定員に達し次第締め切ります

**申込開始**

**11月15日(日)**

電話受付 9:00～17:00
（月曜日、祝休日は除く）

## 福岡オトナビ塾とは？

新しい知識、活動、趣味など、社会参加のきっかけにつながるテーマで毎月開催している学び・体験のイベントです。講座の予定は「福岡オトナビ公式サイト」や「公式LINE・インスタグラム」などで発信中！講座の様子はリポートで配信しています。

**最新情報をいち早くゲット！**

公式 LINE　公式 Instagram

セミナー終了後には
福岡オトナビ
コーディネーターによる
個別相談会を実施します



**お申し込み・お問い合わせ**　下記のお電話またはメールにて、お申し込みいただけます。

TEL：092-600-0802

お電話は混雑する場合があります。あらかじめご了承ください。

Mail：info@f-otonavi.jp

福岡オトナビ

福岡オトナビ公式サイト　https://otonavi.city.fukuoka.lg.jp

福岡市委託事業