JA八戸　冬美活

FUYUBIKATSU

JA hachinohe women's course

地域の女性に、家事や仕事から離れ、ちょっぴりじぶんだけの時間「ふゆびかつ」で、
自分の中に新しい花を咲かせませんか？　好きな講座を自由に選べます

【講座】

	日時	講座	場所	内容
1	12月1日（土） 10：00～13：00	・冬に食べたい薬膳料理 cooking class HORI-MY先生	はっち 食のスタジオ	基本の食材学び、季節の食材使って冬のインフルエンザ対策・美肌効果として薬膳料理を楽しく学びます。デザートも作ります～♪
2	12月25日（火） 10：00～12：00 14：30～16：30	・フラワーアレンジメント &カフェタイム Ｉｒｉｓ・Ｆｏｒｉｓｔａ （イリス・フォリスタ） 佐々木先生	午前階上支店 午後三戸支店 ※託児あり	プリザードフラワーで、お正月用のフラワーアレンジメントを作って新年を迎えてみませんか？
3	1月19日（土） 10：00～13：00	・リラックスヨガ&ランチ 出張ヨガ&セラピー Yosuga　中居先生	八戸市　田向 KOMEKUUTO 2Fスタジオ	冬の凝り固まった体をほぐしてみませんか？初心者大歓迎！！身体を動かした後は、おしゃれなコメクートで美味しいランチをいただきましょう
4	2月16日（土） 10：00～12：00	・冬美活健康講座	八戸市総合福祉会館 はちふくプラザ ねじょう 3F　第二会議室	・知っておきたい婦人科疾患　女性特有のお悩み気になりますよね？ 大事な自分の身体、愛してみませんか？
5	3月2日（土） 10：00～12：00	・アロマワックスバー& デザイナーズハーバリウム アトリエBlue RoSe 大澤先生	八戸田向 Blue Rose店	・火を使わないキャンドルとして人気の「アロマワックスバー」置いておくだけで良い香りがします。引出しやクローゼットに入れたり玄関に飾ったりギフトにしたり♪・お部屋のインテリアに、手軽にお花を取り入れましょう！枯れない花「ハーバリウム」誰でも簡単に作れますよ！

【受講につきまして】

- 対象者　JA八戸管内の３０歳～５０歳代の女性
- 受講料　各講座　1,000円　※材料費込
- 定　員　各講座　15名　※定員になりしだい〆切させていただきます
- 募集期間　随時行います。
- 特　典　全受講していただいた方にA-coop鍋焼きうどんプレゼント！
- お問い合わせ先・お申し込み先



JA八戸HPお問い合わせをクリック！下記事項を入力の上、お申し込みください！
電話でも受付OK！組合員広報課　小田原　TEL：0178-61-6320
←こちらのQRコードからHPへ　FAX：0178-77-2187
※お申込みいただいた方には、後日連絡いたします。

切り取り線

JA八戸　『冬美活』受講申込書					
氏　名	フリガナ	住　所	〒　－		
連絡先	TEL E-Mail	年　齢	歳	受けたい講座No.を記入してください	