

夢を描いて、夢を叶える ～ハッピーシニアライフ～

人生100年時代、これからのなりたい自分の設計図を作成します。
イメージする写真や切り抜き、言葉を使って新たに活躍するヒントを探ります。
「これからの自分の時間を有意義なものにしたい！」
「今までやってきた事で何か出来ないかなあ～」と考えている方のための講座です。

平成30年 **12月15日（土）**

10：30～12：30

東久留米市役所7階704会議室

講師 ゴーシュ 直子さん



○ヨガインストラクター
○ドリームマップ認定講師

対 象

概ね50歳以上の男女

定 員

20名（要予約）

参 加 費

無料

**お申し込み
お問い合わせ**

11月15日（木）から申し込み受付
電話、メールまたは窓口にてお申し込みください。
東久留米男女平等推進センター（フィフティ・フィフティ）
（市役所2階、平日午前9時～午後5時）
電話：042-472-0061
メール：fifty2@city.higashikurume.lg.jp

