

付き添いの方は何歳でも OK!

みやさぽ

シニア
対象

金曜カフェ & ランチ



歌の教室

カフェの様子

焙りたてコーヒー

手作りランチ

絵の教室

500

開催日：金曜日

カフェ：11:00~12:00 ランチ：12:00~13:00

場 所：レンタルスペースSUN-TA（西宮市西田町6-3 夙川サンらいふ）

参加費：喫茶 500 円 昼食：500 円（予約制）

カフェ、教室のお問い合わせはこちら ☎ 0798-81-5301

13:00 からはお楽しみ教室

参加費：各教室 1 回 500 円 + 材料費 手ぶらでお越しください。

歌をうたおう！

7/14

8/18、9/8



絵を描こう！

9/22

※7,8 月はお休み



アロマハンド

トリートメント（約 20 分）

7/21、8/25、9/15



- 感染症予防対策として、プラズマクラスターで空気を清浄しています。
- 感染の状況により、開催の変更もありますのでご了承ください。

お問い合わせ

主
催



認定NPO法人

みやっこサポート

〒662-0034 西宮市西田町 6-5 夙川サンらいふ

TEL 0798-81-5301

HP <http://www.miyasapo.net>

みやっこサポート

検索



65歳以上の方対象

金曜教室

お問い合わせはこちら ☎0798-81-5301

日時：毎週金曜日 予約制

13:00~14:00

費用：各部 500円+材料費

※持ち物 無し

場所：西宮市西田町 6-3

以外入パース SUN-TA

絵画教室

【講師・教室紹介】

勘里 貞子さん

長年、保母として働く傍ら、『キミコ方式公認絵画講師』として、幼児から高齢者まで、多くの生徒さんを指導。40歳の頃、「誰でも絵がかける方法があるねんよ」との言葉に飛びついて習い始めました。初めてかいたとき「本物みたい!」とものすごく嬉しかったです。何しろ子どもの頃絵が描けなくて泣いていたのですから。そして人に教えるようになり15年になります。



こんな絵を
誰も簡単に
描けるようになる!!



歌をうたおう!

【講師・教室紹介】

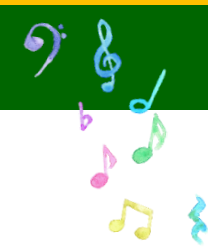
葉山 満紀子さん

元ヤマハ音楽教室システム講師
2012年に企画事務所『Swing Leaf』を起業し、一人一人のやりたい音楽を応援する「オーダーメイド・レッスン」をスタート。同時に「楽しく声を出しましょう!」をモットーに、『歌声広場』を各地で開催し、現在、公民館講座・地域のイベント、高齢者施設のレクリエーションなどを各地で行なっている。



心も体も元気に
なりますよ!!

しゃべって歌って
ストレス解消!



アロマハンドトリートメント

20分 500円

【講師紹介】 上木 都比海さん

10年程自宅サロンにてアロマオイルトリートメントや整体を行っておりました。今回は、スイートオレンジとラベンダーをブレンドしたオイルで手と腕のハンドトリートメントをさせていただきます。ハンドケアの効果としては、手の拘縮緩和、食欲増進、安眠効果、保湿効果等が期待できます。少しでも皆様の健康のサポートができればと嬉しいです。



いい香りに包まれて
心も体もリラックス