

美・肌

運動
ピラティス

食
栄養

睡眠



“こころ”と“からだ”の健康学

子育て世代のセルフコンディショニング ～自分らしい「キレイ」のために～

忙しい毎日を「健康」に「美しく」過ごすために必要な知識と技術を学び、QOLの向上に繋がります。
自分自身が生き生きと美しく過ごしながら、家族や身近な人達へ健康の輪を広めましょう！

プログラム ◇ 全て月曜日 9:45～11:45 ◇

第1回 5/26 **時短&栄養満点！**
子育て世代のための食事術と食べ方のコツ

相模女子大学管理栄養学科専任講師
松永 裕美子 先生

第2回 6/9 **正しく知って、正しく動く！**
ピラティスで変わるところとからだ

スパインピラティスチーフインストラクター
鈴木 勇平 先生

第3回 6/23 **子育てママ・パパ必見！夏のスキンケア**
～汗や紫外線との上手な付き合い方～

※オンデマンド講座を
会場にて受講します

医療法人社団めぐみ会田村クリニック2院長
武藤 美香 先生

第4回 7/7 **子育て世代のための睡眠教室**
医療法人RESM理事長、日本睡眠学会総合専門医
白濱 龍太郎 先生

7/14 **交流会**

対 象：どなたでも

(ただし、①町田市在住の方
②2024年度未受講の方を優先)

定 員：30名(抽選)

保育定員：5名(抽選)

(2025年5月1日時点で8ヶ月以上の未就学児に限る)

資料代：1,000円

会 場：なるせ駅前市民センター 4階 ホール

(町田市南成瀬1-2-5)

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください

申 込：4月1日(火)正午から4月17日(木)
イベシスまたはイベントダイヤルにて

※4月18日(金)以降、定員に満たない場合は、
電話で生涯学習センターへ

※詳しくは裏面もしくはまちだ子育てサイトを
ご覧ください

イベントコード
講座申込
【250403E-A】
保育申込
【250403E-B】



<お申込み～受講までの流れ>

申込み

受講決定

受講開始
資料代納付

申込み(①・②のいずれか)

①Web申込み(24時間受付)

イベント申込みシステム『イベシス』にてお申込みください。
2次元コードを読み取り後、トップページにて
「イベントコード」を入力して検索してください。

②電話申込み(年中無休・7時～19時受付)

☎イベントダイヤル:042-724-5656

講座名、お名前、ご住所、電話番号をお伝えください。

★募集開始直後は電話が混雑します。

先着順ではないので時間をおいてお電話ください。

<Web申込用 イベントコード>

“こころ”と“からだ”の 健康学	250403E-A(講座申込) 250403E-B(保育申込)
---------------------	------------------------------------



「イベシス」
2次元コード

※保育をご希望の方は、講座【250403E-A】お申込み後に、保育【250403E-B】もお申込みください。
(5月1日時点で8か月以上の未就学児に限る。5人まで。申込み多数の場合は抽選。)

受講決定(抽選)

応募者が定員を超えた場合は・・・

①町田市在住の方 ②2024年度未受講の方を優先いたします。

応募者全員に受講可否を記載した、**当落通知ハガキを発送**します。

生涯学習センターからの発送予定日:4月23日(水)

受講開始・資料代納付

講座全体の流れを、初回オリエンテーションでお伝えします。

資料代は初回に現金で納めていただきます。

つり銭のないようお願いいたします。

お納めいただいた資料代は返金出来かねますのでご注意ください。

会場までの交通費は全て自己負担となります。

◆ 受付期間 ◆

●Web申込み: 2025年4月1日(火)正午～4月17日(木)23時59分

※4月2日(水)19時～3日(木)正午までWeb申込受付を一時停止します。

●電話申込み: 2025年4月3日(木)正午～4月17日(木)19時

※4月18日(金)以降、定員に満たない場合は、電話で生涯学習センター042-728-0071へ