第164回 わくハラ勉強会 講座開催のご案内

講座の受講は1つだけでも、すべてでも、いくつでもご参加いただいて構いません。お聞きになりたい講座の、開始時間までにお越しください。
※前講座との入れ替えのため、多少お待ちいただく場合があります。

●日時 12月16日(土)

講座の簡単な内容や講師プロフィールはこちら ▶▶▶▶▶▶

●13：30〜14：20　講師●李 睦子(静岡市在住)
水に入らないレスキュー

●14：30〜15：10　講師●鈴木 進吾(静岡市在住)
ドMに目覚めてうつ病脱却?!
〜今日からあなたも脳ミソ筋肉〜

●15：30〜16：10　講師●小関 裕文(東京都在住)
日本人が知らないスペイン巡礼の世界。
「カミーノ・デ・サンティアゴ」

●定員 30名 ※定員になりしだい受付終了

※申込みはこちら▶▶https://goo.gl/PcbiMA▶▶

●会場 蓮長寺

・三重之塔があるお寺
・門をくぐり右手の建物2階が会場
・駐車場あり(無料・お寺の門前)
・静岡市葵区沓谷1344−13

google Map

●静鉄 長沼駅・千代田小学校前バス停から徒歩約10分

主催：静岡わくわくハラハラ勉強会

静岡から日本を元気にしちゃえがコンセプト。
自分の知りたいことを聞くことができる。
自分が得意なことを教えることもできる。
聞く人は「わくわく」、教える人は「ハラハラ」。

そんなワイワイ楽しい勉強会を開催中!
こちらで最新情報をチェックできます。
▼Facebook ページ▼
www.facebook.com/shizuoka.wakuhara

講座内容・講師のご紹介

●13:30〜 水に入らないレスキュー

誰にでもできる!水に親しみ、水の事故から大切な命を守るために!
泳げなくても大丈夫!水に入らずに学ぼう。

講師●李 睦子(静岡市在住)
日本赤十字水上安全法指導員(ボランティア)
市内のスイミングクラブで水泳の指導をしています!
そろそろ指導歴☆☆年の扉に手をかけています!

●14:30〜 ドMに目覚めてうつ病脱却?! 〜今日からあなたも脳ミソ筋肉〜

アトピー、アレルギー、喘息を克服した時にやったこと+αをお話しします。

講師●鈴木 進吾(静岡市在住)
虚弱体質を克服した人。たま〜に心理カウンセラー。

●15:30〜 日本人が知らないスペイン巡礼の世界。「カミーノ・デ・サンティアゴ」

世界遺産「サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」をご存知ですか?
日本ではまだマイナーですが、世界的に人気のあるこの道を実際に800キロ歩いた経験から、その魅力を紹介します。

講師●小関 裕文(静岡市出身、東京都在住)
35歳。アフリカ食糧支援プログラムNTCアンバサダー。
旅と酒とサウナ好きが高じて脱サラ起業、事業11年目。
スペイン カミーノ・デ・サンティアゴ 800km踏破。