

HIMI × BSM+ SPORTS BEAUTY MEAL プラス

ヒミ・ビズム・プラス 部員募集!

【全 6 回コース】 3,000 円(税・保険込)
対象 20・30・40 代の女性 定員 30 名

氷見市を舞台に女子のための女子カアアップ倶楽部
「ヒミ・ビズム・プラス」を開催します。
美容・運動・食を中心に女性に嬉しい講座をご用意。
新しい自分を発見し、仲間と楽しい時間を過ごしましょう。

申込受付開始 5月2日(水) 申込締切 5月31日(木)

6月

【SPORTS&MEAL】

ノルディックウォーキング
&お弁当ランチ月

講師 氷見市スポーツ推進委員
場所 晴 朝日山公園周辺
朝日山公園休憩施設
雨 ふれスポランニング走路
ふれスポ会議室

7月

【BEAUTY】



ツヤツヤお肌☆愛されメイク♥
で祇園祭に出かけよう!

講師 参納 由美子さん
メナードフェイシャルサロン
れんげほいっぷオーナー
場所 いきいき元気館

8月

【PLUS】

毎日が楽しくなる♪
しあわせ脳の作り方
&ハンギョボールプチ体験

講師 吉谷 奈艶子さん
メンタルトレーナー
氷見市スポーツ推進委員
場所 ふれあいスポーツセンター



9月

【SPORTS】



なぜなぜ・ゆらゆら・のびのび
癒しのウェーブストレッチ
&カフェタイム

講師 氷見市体育協会体育指導員
場所 いきいき元気館

11月

【MEAL&BEAUTY】

お豆の力で体の中から美しく
お豆腐料理と
お豆腐ビューティーなお話

講師 林 洋子さん
豆腐マイスター
場所 創作工房ひみ

11月

【PLUS&MEAL】



収納法活用術!
&お弁当ランチ

講師 深田 ともこさん
スムーズライフアドバイザー
場所 いきいき元気館

<p>1 6月2日(土) 10:00~12:30 朝日山公園休憩施設~ 【SPORTS&MEAL】</p>	<p>2 7月14日(土) 10:00~11:30 いきいき元気館大会議室 【BEAUTY】</p>	<p>3 8月5日(日) 10:00~12:30 ふれあいスポーツセンター 【PLUS&SPORTS】</p>
<p>ノルディックウォーキング &お弁当ランチ♪</p> <p>全身をしっかり動かすノルディックウォーキングで 気持ち良く体を動かした後はみんな わいわいお弁当ランチ♪</p> <p>講師 氷見市スポーツ推進委員 場所 晴 朝日山公園周辺 朝日山公園休憩施設 雨 ふれスポランニング走路 ふれスポ会議室</p> 	<p>ツヤツヤお肌☆愛されメイク♥ で祇園祭に出かけよう!</p> <p>ツヤツヤお肌に愛されメイクで キラキラな自分を発見! 講座の後は祇園祭に出かけませんか。</p> <p>講師 参納 由美子さん メナードフェイシャルサロン れんげほいっぷオーナー 場所 いきいき元気館</p>  <p>託児有</p>	<p>毎日が楽しくなる♪ しあわせ脳の作り方 &ハンギョボールプチ体験</p> <p>考え方で日々の過ごし方が変わる! しあわせ脳の作り方を学びましょう。 その後は、笑いがとまらない~ 氷見市おすすめのハンギョボールを プチ体験していただきます!</p> <p>講師 吉谷 奈艶子さん メンタルトレーナー 氷見市スポーツ推進委員 場所 ふれあいスポーツセンター</p> 
<p>4 9月23日(日・秋分の日) 10:00~11:30 いきいき元気館大会議室 【SPORTS】</p>	<p>5 11月11日(日) 10:00~12:00 創作工房ひみ 【MEAL&BEAUTY】</p>	<p>6 11月25日(日) 10:00~11:30 いきいき元気館大会議室 【PLUS&MEAL】</p>
<p>なぜなぜ・ゆらゆら・のびのび 癒しのウェーブストレッチ &カフェタイム</p> <p>カチカチにかたまってしまった体を専用の リングを使用してやさしくほぐします。 「あ〜」っていう感じぜひ体験してください!</p> <p>講師 氷見市体育協会体育指導員 場所 いきいき元気館</p>   <p>託児有</p>	<p>お豆の力で体の中から美しく お豆腐料理と お豆腐ビューティーなお話</p> <p>お豆腐を使用したお手軽料理を作ります。 意外と知らないお豆腐ビューティーなお話を 豆腐マイスターから教えてもらいましょう!</p> <p>講師 林 洋子さん 豆腐マイスター 場所 創作工房ひみ</p> 	<p>収納法活用術! &お弁当ランチ</p> <p>収納の情報は知ってるけど、なかなか手が つけられない...という方、多いのでは? 活用術で生活にも心にも余裕を持ちましょう!</p> <p>講師 深田 ともこさん スムーズライフアドバイザー 場所 いきいき元気館</p>   <p>託児有</p>

- 【託児希望の方へ】
- ①託児の対象は未就学児です。未就園児は子育てセンター、未就学児は学童保育での託児となります。小学生は元気館で自由に遊ぶことができます。
 - ②託児希望の方の定員を先着15名とさせていただきます。全体の定員30名に達した場合は15名以下でも締切とさせていただきます。
 - ③託児の料金は頂きませんが、託児有の回しか参加できない場合も参加料は変わりませんのでご了承ください。
 - ④お子さんの体調・機嫌により、講座受講途中でもお迎えをお願いする場合があります。

【女子カアップ倶楽部 HIMI×BSM+】

全6回コース 3,000円(税・保険料込)※1回ごとのお申し込みはお受けできません。欠席される場合でも6回コースでのお申し込みとなります。

お申し込み方法 1. 受付開始は **5月2日(水)**

2. メールにてお申し込みください。

右記のQRコードへアクセス (ふれスポ代表メール info@sports-himi.jp)

①住所 ②氏名 ③年齢 ④連絡先(携帯番号)⑤託児希望の場合は「託児希望・年齢」
件名を「ヒミ・ビズム・プラス参加希望」と記入し送信してください。

3. 事務局より 参加可否 の返信を行います。(先着30名)

4. 参加が決定した方は、5月末日までに、受講料を氷見市ふれあいスポーツセンターにてお支払いください。

5. 納めていただいた参加料は返金できませんのでご了承ください。

6. 申込締切は **5月31日(木)** ※定員に達していない場合は継続して申し込みを受付ます。



お問い合わせ

(公財)氷見市体育協会

氷見市ふれあいスポーツセンター

氷見市鞍川43-1

TEL 0766-74-8500 FAX 0766-74-8501 facebook

