

# 文化健康講座

12月14日(金) 10～11時半

**よく眠るには・・・～シニア層・快眠の工夫～**

鍛治 恵 (睡眠改善インストラクター・NPO 法人睡眠文化研究会事務局長)

永年、睡眠一筋に研究を続けてきた講師が、眠りのメカニズム、快眠のための4つのポイント、眠りの質を高めるコツ、快眠体操などについて語ります。希望者には、個別のご相談にも応じます。

参加費：500円



12月18日(火) 10～11時半

**アンチエイジングと長寿につながる内蔵の鍛え方**

水野もも (健康美容研究家・元エイボンビューティトレーナー、「酵素美肌塾」  
「みるみるアンチエイジング」など著作多数)

当連続講座の人気講座となった水野もも先生の健康講座。今回はアンチエイジングの秘訣を、体の中から根本的に考えます。具体的な長生きの方策がどんどん飛び出します。

参加費：500円



会場：志木サテライトオフィス (柳瀬川駅前、サミットの上4階)

参加申込は、事前に 048-476-4600 (平日 9～17 時受付) へ。

沿線最安値

**ネイルサロン体験**

指先から元気に!



ウォーターケアとカラー  
(マニキュア) [1時間] 2,000円～

ジェルネイル [1時間半] 3,500円～

火、木、日曜の 11～20 時 (最終受付 18 時 30 分)

※ 要予約 048-476-4600 (平日 9～17 時)

## はじめてのヨガ

◆ 土曜 10:00～11:30 ◆ 1回 1,500円 定員 5名以内

運動しやすい服装で (更衣室も有)

大きめのバスタオルやヨガマットをご持参ください

場所：柳瀬川駅前 サミットストア上4階

(初回参加の方は事前にお電話ください)

お申込み先：048-476-4600 (平日 9～17 時)

受講料  
1回あたり  
500円割引券  
(初回のみ)

イベント名	日時	場所	内容など	その他
週末よしもと 「志木お笑い祭り」	平成25年1月26日(土) 午後5時開演 (開場 30分前)	志木市民会館ホール (048-474-3030)	吉本興業を代表する若手芸人達が全国を縦断する「週末よしもと」。来年も志木市にやってきます!	前売 3,500円、 当日 4,000円 (全席指定、税込) 好評販売中
だれでも楽しめる お琴教室	毎月第1・3火曜日 午後6時半～8時半	ふれあいプラザ [マルイファミリー志木8階]	琴教室 (問合せ：志木市民会館 048-474-3030)	18,000円(全6回)
おはなし会	毎月第2・4土曜日 午前11時～11時半	志木市立いは遊学 図書館 (048-471-1478)	昔話や、面白いお話・わくわくするお話が聞けます	5歳くらいから (大人の方もどうぞ)

ジモトのイベント

※ 詳細は各施設へお問い合わせください