

体験講座（全4回）

心も体もヘルシーライフ²⁰²⁴

簡単な運動と映えるスイーツで、ウェルビーイングを高めよう！

「ウェルビーイング」とは肉体的、精神的、そして社会的に全てが良好な状態のことです。
ご自身にとっての豊かさを見つめ直し、楽しみながらウェルビーイングを体感しませんか。

※ 単発参加も可（4回全部の参加でなくても大丈夫です）



1回目 9月23日（月・祝）

ウェルビーイングって何？

運動：筒けん ★渡邊優太（モシカメ君）

スイーツ：彩りおはぎ

会場：中原市民館（第1会議室、料理室）



2回目 10月14日（月・祝）

SDGs を見つめよう

運動：なんちゃってポッチャ

スイーツ：うっとり・チョコレート

会場：中原市民館（第1会議室、料理室）

3回目 11月17日（日）

温かくして冬を楽しもう

運動：羽根つき

スイーツ：おしゃれかわいい缶スイーツ

会場：川崎市総合自治会館、他



4回目 12月1日（日）

リズムに乗ってハッピー気分

運動：ダンス系エクササイズ ★Mayu

スイーツ：簡単クリスマスケーキ

会場：KOSUGI 1



- 開催時間：10:00～14:00（開場時間：9:45）
- 参加費：各回1,000円（当日現金でお支払いください）
- 対象：20名 ※小学生以下の同伴者は無料、子どもの預かりはありません。
- 持ち物：エプロン、三角巾、動きやすい服装、運動に適した靴、タオル（汗拭き用）
※必要な方は着替えを持ってきてください。
- 申込方法：右のQRコードから、または①お名前（ふりがな）②電話番号③メールアドレスを記載し、直接メールにてお申し込みください【抽選】。
※申込の詳細はQRコードからご確認ください。

info@gomirunrun.com ※お問い合わせもメールしてください。

※応募の際にお預かりした個人情報は事業の目的に限り使用します。

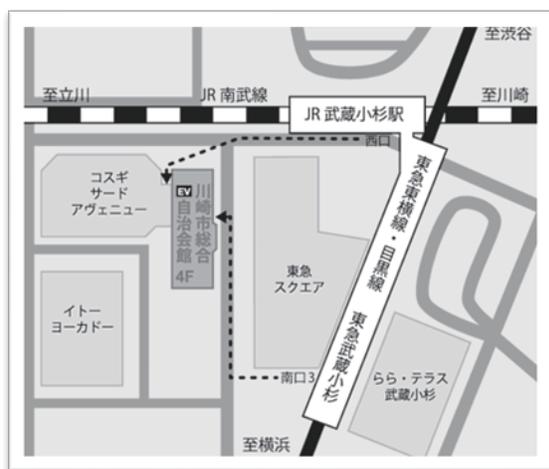


会場の案内

中原市民館

〒211-0004

川崎市中原区新丸子東 3 丁目 1100 番地 12
パークシティ武蔵小杉ミッドスカイトワー 1・2 階



川崎市総合自治会館

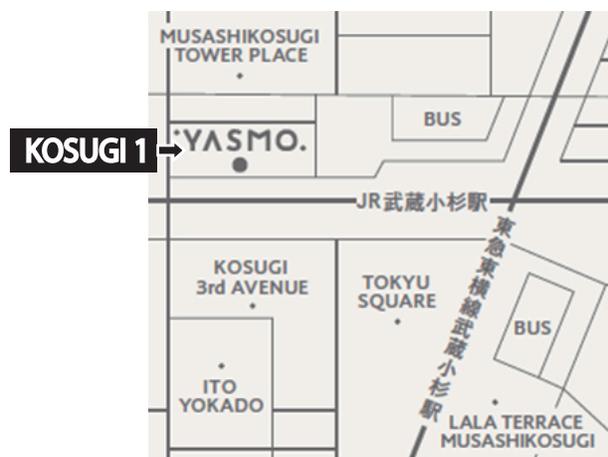
〒211-0063

川崎市中原区小杉町 3 丁目 600 番
コスギ サード アヴェニュー 4 階
(※エレベーターをご利用ください。)

イベントスペース KOSUGI 1

〒211-0063

川崎市中原区小杉町 1 丁目 403-53
(※武蔵小杉駅・北口から徒歩 1 分)



ごみるんるんの活動

川崎に暮らす地域の人々に、ウェルビーイングを広げるとともに、家庭ゴミの削減と 3 R を「環境に良い」だけではなく、むしろ「便利」「楽しい」と感じてもらえるように、身近なテーマで学べる体験型講座を継続的に実施しています。

