

あなたもCOOPで “自分磨き” しませんか？

参加費
無料



生協は、あなたの自分時間や世代を超えたコミュニケーションづくりを応援しています。
そこで今回、カラダもココロも、より美くなるための自分磨き講座を企画しました。
「楽しい」を通して「自分も変わる」自分磨きにLet's try!

3回 連続講座

Lesson.1



お肌磨き講座

季節のお肌ケアのアドバイス

簡単ナチュラルメイクレッスン
みんなでチャレンジ!

コープ化粧品「フリーリアシリーズ」使用



ナリス化粧品
講師:高橋 篤子さん

Lesson.2



ココロ磨き講座

自分の魅力を引き出そう
(カウンセリング的視点)

講師:古元 邦子さん



Lesson.3



カラダ磨き講座

美しい姿勢で悩みのない身体作り

初心者におすすめ やさしい自力整体
(講演+簡単なレッスン)

講師:ならはら
ひろこさん



お申込み・
お問い合わせは、
裏面を
ご覧ください。

子育て中の
ママも安心!

講座開催中は組合員の
保育ボランティアによる保育を行っています。
対象年齢は、1歳6か月児から、
利用料は1回あたり1人100円で
ご利用いただけます。会場により定員あり。

