

大人の女性ケア講座

年齢を重ねることで女性のからだは大きく変化します（更年期など）。そこから生じる不快な症状の原因や、和らげる知恵を学び正しく心身をケアすることで、毎日を元気にすごしましょう！

6/27
(木)

講話：女性の体と心

講師：岩崎 恵美子先生

(宮城県女医会会長 仙台市元副市長
株健康予防政策機構代表)

7/1
(月)

実技：バランスボール運動で体を芯から整える

講師：田村 麻利子先生 (Twinkle mamaby)

9/2
(月)

実習：漢方と薬膳料理の知恵で体ケア

講師：樋口 佐知子先生

10/7
(月)

講話：正しい睡眠でケア

講師：水野 康先生 (東北福祉大学准教授)

11/25
(月)

実技：更年期を乗り切る植物療法

講師：ルメード・ドゥース

12/16
(月)

講話：女性の味方！？

大豆の機能性と発酵食品の魅力

講師：蕪城 文子先生

対象：一般女性 25名

時間：10:00～11:30 (第3,6回は13:00まで)

場所：増田公民館 (名取市増田四丁目7-30)

材料費：(第2回、第3回、第6回 あわせて)2,000円

申込方法：増田公民館窓口で申し込むか、電話で申し込みください

(Tel 022-384-2432 平日8:30～17:00)

受付期間：2019年5月7日(火)～ ※定員に達し次第締め切ります