

女性ケア講座



女性ホルモンの減少によって、急激に変化が訪れる「ゆらぎ世代」。少しでも変化のスピードを和らげるため、または起こりつつある変化に対応するための方法を学んで、快適な日々を送りましょう！

9月29日(火)

10:00~11:30

開講式・講話「目からうろこの
アロマテラピー活用法」

講師 平塚 美華先生（ルメード・ドゥース代表）



10月20日(火)

10:00~11:30

実技「日常に取り入れたいながら運動」

講師 熊谷 真智子先生



11月24日(火)

10:00~11:30

講話「乳酸菌で内外美容」

講師 宮城中央ヤクルト販売株式会社



12月 8日(火)

10:00~11:30

講話「レモンの抗酸化作用について」

講師 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社



対象 : 一般女性
定員 : 15名
参加費 : 1,000円（第1回学習会の材料費です。>当日《9/29》に集めます。）
申込方法 : 増田公民館窓口もしくはお電話でお申込みください。
申込期間 : 申込み受付中 ※定員に達し次第、締め切ります。
電話 : 022-384-2432（平日8:30~17:00）

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、感染予防のため、「女性ケア講座」の回数、内容等が変更、延期となる場合もございます。

ご理解賜りますようお願い申し上げます。

※既にお申込みいただいている方は、申込みの必要はございません。

