

笑顔ですごすための 心と体のケア講座



年代に合わせた女性・男性の身体の変化を楽しく学び、自律神経を整える方法や肩こり解消などの対策ケアを実践します。健康のマイルストーンである更年期を正しく知ること、対策ケアに取り組むことで、仕事や人生を「楽しむ」ベースを作りましょう！

2022年

3月19日 土

10:20～12:00 (入室9:50～)

開催方法

オンライン (Zoom)

講義とその場でできる簡単な体操を行います。椅子に座ったままでもOKです。

定員

40名

定員になり次第締め切ります。

申込方法



2次元コードを読み込んで、ダイバーシティ推進センター「ぼらりす」のHPよりお申し込みください。

講師

永田 京子氏
(NPO法人ちえぶら代表理事)

更年期トータルケアインストラクター

問い合わせ先

茨城県県民生活環境部女性活躍・県民協働課

ダイバーシティ推進センター「ぼらりす」

TEL 029-233-3982 E-mail sankaku@pref.ibaraki.lg.jp

URL <https://www.diversity-ibaraki.jp>