

気分も上がる♪

温活・腸活セルフケア

～冷えない身体づくりかた～

2023年

1月27日(金)

18:30～20:00(受付18:15～)

体の「冷え」に関する悩みについて
温活と腸活から整えるコツを学びます。
すぐに始められる代謝をあげる方法や食事、
セルフケアで心もぽかぽかにしましょう!

講師 妊活・温活サロンほの香 代表(元看護師)

成田 やよい 氏

- ☑ 冷えの放置は万病の元! あなたの冷え度チェック
- ☑ 衝撃! 冷えや生理痛の本当の原因
- ☑ 長年の疲れた身体をケアする7つの方法
- ☑ 血めぐり美人への第一歩! 簡単セルフケア

Pick up!

Relax

- 【会場】 中央市民サービスセンター
洋室4 (秋田市役所3階)
- 【定員】 20名(先着順)
- 【対象者】 働いている女性
(秋田市に在住、在勤のかた)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆記用具、お水(水分補給用)

申込み 新型コロナウイルスの影響により中止または変更になる場合があります。マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

12月19日(月)から受付①氏名②電話番号③年代を下記までお知らせください。定員になり次第終了。

秋田市生活総務課女性活躍推進担当

電話 018-888-5650 FAX 018-888-5651 Eメール danjyo@city.akita.lg.jp→



Eメール
はこちら