

(公財)新潟県女性財団地域セミナーin 津南

『自分らしく健康でいられる ために、自分の体を整えよう』



最近、仕事や介護、育児等が忙しくて、体が疲れやすくなっていませんか？
今回の講座に参加し、疲れの原因とその対策を知ること、自分らしく健康
でいられる方法を見つけてみませんか？エクササイズやアロマを使った安眠
法も学べます。普段の生活にプラスになることを一緒に始めてみませんか？

日時 2016年11月12日(土) 13:30~15:30 (13:00 受付開始)

会場 津南町公民館(文化センター) 1階研修室

講師

第1部：新潟大学医学部保健学科助教 石田 真由美さん

第2部：(公財)新潟県女性財団運営協力スタッフ

NARD JAPAN認定アロマ・アドバイザー 宗村 瑞枝さん

対象

健康に関心のある女性の方

定員

20名(先着順)

参加費

無料

申込方法

津南町公民館までお申し込みください。(お電話やFAXでも構いません)

申込期限

11月7日(月) *保育ルームは11月2日(水)までにお申し込みください。

第1部

「カラダのリズムを整えて

自分らしく健康に生きよう」

女性が自分らしく健康に過ごす

ための方策を教えてください。

第2部

「手軽にアロマ

~ココロとカラダを癒しましょう~」

アロマセラピーによる安眠法や

トリートメント実習が学べます。



お問い合わせ

〒949-8201

津南町大字下船渡丁 2806-3 津南町公民館 生涯学習班

T E L 765-3134 F A X 765-4991