

# Health&Beauty 講座

「健康」と「美容」は女性にとって永遠のテーマ…

ヨガ・腸マッサージ・マクロビ食、3つをセットで学び、体の外側も内側からもキレイを目指しませんか？

「1人ではなかなか続かない…」というあなたも、全3回コースで仲間づくりもできて楽しく参加できますよ。みんなで「ヘルシー美人」へ向けて踏み出しましょう！

## ヘルシー美人をつくるメソッド(全3回)

参加料  
1500円  
(500円×3回)

### 1. こころと体を整えるヨガで痩せやすい体づくり

自律神経バランスを整えて女性ホルモンにより効果をもたらし、体の歪みを正して血流を促す効果があるとされている“ヨガ”!! こころと体を整えて痩せやすい体づくりをしよう!



- 日 時 5月25日(水)10:30~12:00
- 場 所 文化の森 生活体験館(まゆの家)
- 持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- 講 師 花のことは ヨガインストラクター 澤野正子さん

### 2. 腸美人をつくるセルフ腸マッサージ

ダイエットや腸活などに効果的な腸マッサージ! 即効性があると話題のため、気になっている方も多いのでは?便秘やガスなどでお腹が気になる方必見!腸マッサージの正しいやり方を覚えよう!



- 日 時 6月29日(水)10:30~12:00
- 場 所 みのかも健康プラザ 研修室
- 持ち物 ヨガマットかバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- 講 師 セラピスト RIE さん

### 3. マクロビ食を取入れ内側からもキレイをめざそう!

マクロビオティックを取入れた食事やスイーツについて座学で学びます。ダイエット中だからと食事を制限するのではなく、シンプルな材料でおいしく簡単!こころと体に優しい食べ方を学ぼう!!



- 日 時 7月13日(水)10:30~12:00
- 場 所 リオラ セミナールーム
- 持ち物 筆記用具
- 講 師 Nekoiro 徳永貴江さん

- 対 象 どなたでも(3回とも参加できる方) ※妊娠中の方はご遠慮ください
- 定 員 5名(要予約・先着順)

#### 【お問い合わせ・申し込み】

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)

TEL:090-9022-2200 MAIL:caminho@city.minokamo.lg.jp

ホームページ:https://caminho-minokamo.com/ (または右のQRコードから)

託児あり

