

令和5年度前期

Health&Beauty 講座

託児無料

※講座予約と同時に
お申込みください

「健康」と「美容」は女性にとって永遠のテーマ…。不調を改善し、健康的な美しさを目指しませんか？

今回は、姿勢改善セルフケア・腸活ヨガ・簡単ロースweetsの3回コース！

3回コースだから仲間も出来て楽しく続けられますよ。みんなで「ヘルシー美人」へ向けて踏み出そう！



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. 不調改善+スタイルアップ!どちらも叶う姿勢見直しとセルフケア!

首こりや肩こり、腰痛などの体の不調、たるみやむくみ等のスタイル変化…。いずれの悩みも「姿勢」で改善!講師と一緒に悩みをチェック!クイックほぐしやストレッチなどのセルフケアを学びます。



- 日 時 5月31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 もみほぐしサロンオリーブ 石田ともみさん

2. 健康美人は腸から…腸活ヨガで美腸をつくろう!

お通じやお腹のハリなどの悩みを抱える方必見!腸内環境が整い、腸のぜん動運動を促す効果が期待される腸活ヨガを、初心者でもわかりやすく学べます!ヨガで心も体もほぐして美腸をつくろう!



- 日 時 6月29日(木)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 natural yoga yumiko さん

3. 栄養たっぷりの簡単ロースweetsでおいしくキレイをめざそう!

小麦粉や砂糖を使用せず、低カロリーで体にやさしいと注目されているロースweets!火を使わず簡単に調理でき、ナッツやフルーツを使い栄養もたっぷり。家で手軽につくれるヘルシーなレシピを学びましょう!



- 日 時 7月12日(水)10:30~12:00
- 場 所 みのかも健康プラザ 調理室
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、手拭き用タオル、保冷バッグ、保冷剤、持ち帰り用容器
- 講 師 ナチュラルフードコーディネーター 平井高子さん

3回目は
材料費として別途
1500円
必要です

- 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)
※5月10日(水)10:00から予約申し込みを開始します

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)

