

Health&Beauty 講座

託児無料
 ※講座予約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、健康的な美しさを手に入れませんか？
 3回のコースで、身体の内側からも外側からもキレイを目指します！



ヘルシー美人をつくるメソッド(全3回)

参加料
 各回500円

1. 姿勢がカギ!!小顔と美ボディに導くタイプ別セルフケア!

年齢とともに気になり始める、顔や体のむくみ、たるみ、ゆがみ…改善のカギを握るのは「姿勢」!
 「姿勢」をチェックし、それぞれのタイプに合ったストレッチや小顔につながるセルフケアを学びます。



- 日 時 1月25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、卓上鏡、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 2月22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. ローフードを取り入れた暮らし…代謝UP&美肌を手に入れよう!

ローフードとはRaw(生の)Food(食べ物)のこと。火を使わず生で食べることでビタミン、ミネラルなどの栄養素を効果的にカラダに摂り込めるローフード!オススメなレシピを学び、おいしくアンチエイジングを目指しませんか?



材料費として別途1500円必要です

- 日 時 3月19日(火)10:30~13:00(試食・片付け含む)
- 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
- 講 師 ナチュラルフードコーディネーター 平井高子さん

●対 象 どなたでも ※妊娠中の方はご遠慮ください
 (できるだけ3回すべてに参加することをおすすめしますが、どれか1回だけの参加も可能です。)

●定 員 各回8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)

※12月11日(月)10:00より申込開始!

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)

