

令和6年度前期

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

参加料
各回500円

1.たるみ撃退！リフトアップ&小顔がかなうリンパマッサージ！

顔に溜まった水分や老廃物の体外排出を促し、リンパの流れを改善してリフトアップと小顔を目指すセルフリンパマッサージを学びます。毎日のルーティンに取り入れ上向き肌を手に入れましょう！



オイル代として別途 200 円必要です

- 日 時 5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 フェスタオル2枚、卓上鏡、髪用のゴムやバレッタ、襟の開いた服
- 講 師 リンパセラピスト 神谷かおりさん

2.代謝 UP ピラティスで 目指せ！夏に向けた痩せ体質

骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりをめざすピラティス！身体を引き締めてサイズダウン&代謝活動 UP で脂肪を燃焼させます。すっきりした身体で夏を迎えましょう！



- 日 時 6月19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、フェスタオル2枚、動きやすい服装
- 講 師 ピラティスインストラクター 片岡利枝子さん

3. 手作り金山寺味噌！発酵食を取り入れて美しく健やかな体を育もう！

老化抑制の効果があるといわれる抗酸化物質。発酵食品はその抗酸化物質が豊富で、アンチエイジング効果があるといわれます！今回は、発酵食品の中でもなじみの深い味噌をピックアップ！毎日の食事に積極的に取り入れて、元気な体や美しい肌を作りましょう。



材料費として別途1500円必要です

- 日 時 7月10日(水)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、飲み物
- 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10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(金)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)

