

## Health&amp;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?

身体の内側からも外側からも「健康的な美しさ」を目指しましょう!

ヘルシー美人をつくるメソッド

参加料  
各回500円

## 1.再発見!アロマと香りと「私」を楽しむセルフマッサージ!

アロママッサージはアロマオイルの香りを全身で感じ、心と体を癒してくれます。今の「私」を受け入れつつ、アロママッサージを取り入れることで起こる心身の変化...新たな「私」を楽しんでみませんか。



材料費として別途 1,000 円必要です

- 日 時 1月22日(水)10:30~12:00
- 場 所 みのかも健康プラザ 研修室
- 持ち物 卓上鏡、飲み物、髪用のゴムやピン、襟もとの開いた服、メイク落とし、メイク道具 ※メイクオフの状態で行います
- 講 師 LemuA セラピスト 山崎 友美さん

## 2.冬こそピラティス!代謝を上げて内側から温まる身体づくり

ピラティスは深い呼吸をしながら行うエクササイズ!全身にしっかり酸素が行きわたり代謝UP!内蔵機能が向上し、体を内側から温めることができるといわれます。寒さに負けない体づくりをしましょう!



- 日 時 2月26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、動きやすい服装
- 講 師 ピラティスインストラクター Rie さん

## 3.野菜たっぷりのベジタブルロールで身体もお肌も整えよう!

モリモリの新鮮野菜を海苔で巻いた「ベジタブルロール」は食べ応え十分!味噌や梅肉、納豆など、一緒に巻く具によって味の変化も楽しめます。旬の野菜が持つパワーでお肌も身体も整えましょう!



材料費として別途1,200円必要です

- 日 時 3月6日(木)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 ●定 員 各回10名(要予約・先着順)

※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

●問い合わせ・申し込み

12月10日(火)10:00より申込開始!

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ) TEL:090-9022-2200

美濃加茂市公式LINEからお申込みいただけます!(右記二次元コードより)

【メニュー】➡【Re:Ola】➡【講座情報】➡【講座を予約する】

