

## 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.血行促進！自己治癒力と免疫力UP！足もみ健康講座

足もみは、自分の足を見て全身の健康チェックをし、足を揉むことで自己治癒力を引き出す健康法です！反射区表を見ながら、自分で足もみ棒を使い、足から脚部までまんべんなく揉んでいきます。老廃物が流れて身体スッキリ！※始まる1時間前までには食事を済ませてください



- 日 時 1月28日(水)10:30~12:00
- 場 所 みのかも健康プラザ 研修室
- 持ち物 講座後に飲む白湯500ml、水か糖分のないお茶、バスタオル1枚
- 講 師 足もみ Rieさん

◇予約開始日 12月10日(水)10:00~

## 2 スタイルアップをめざそう！整骨ヨガで骨盤の歪みを整えて下腹をペタンコに！

「ぽっこりお腹が気になる…」、「下半身に付いたお肉をなんとかしたい！」その悩み、実は骨格の歪みが原因であることが多いとか。骨格のバランスを整え、身体の不調やコンプレックスの解消に効果があるといわれる整骨ヨガでスタイルアップをめざしませんか？



- 日 時 2月19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、動きやすい服装
- 講 師 整骨ヨガインストラクター 水野とも子さん

◇予約開始日 1月13日(火)10:00~

## 3.ヘルシー！おいしい！グルテンフリーでつくる!抹茶のあんバターサンドクッキー♥

グルテンフリーは、小麦アレルギーの人もOK！また体質・肌質改善や腸内環境を整え、摂取カロリーも抑えられるなど、体調や美容へのポジティブな効果が期待されます。ヘルシーだけどおいしくて満足感いっぱいの抹茶あんバターサンドクッキーをつくりましょう！

材料費として別途1500円必要です



- 日 時 3月12日(木) 10:30~13:00(試食・片付け含)
- 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、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

◇予約開始日 2月10日(火)10:00~



- 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)
- 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  
電話または市公式LINEからお申込みいただけます(右記二次元コードより)  
詳しくはリオラホームページでご確認ください！



(美濃加茂市 LINE) (リオラ HP)