

自分らしく、健やかにゆらぎ期を過ごすために

女性のための 健康講座

参加費
無料

全2回コース

第1回 8月6日(木)

ミニ講座 大人女性の健康を支える食べ方講座

講師 清須市役所健康推進課 管理栄養士

講演 更年期世代の不調とセルフケア

講師 はるひレディースケアクリニック
医師 星野 沙樹 氏



第2回 8月19日(水)

椅子ヨガ

ゆらぎ世代の
整える椅子ヨガ

講師

理学療法士・
ヨガインストラクター
竹内 ゆみ 氏



場所

五条川防災センター(清須市清洲1丁目6番地1)



対象

市内在住、在勤、在学の方 20名程度(先着順)



時間

午後2時～午後3時30分(受付:午後1時45分～)※各回共通



申込み方法

下記二次元コードからWeb予約又は
健康推進課健康づくり係(400-2971)へ電話申込



2回コースですが、受講したい回のみ選択することもできます。
ヨガの日は動きやすい服装でお越しください。
聴覚障害のある方は事前にお知らせください。

