

女性のための

健幸教室

～更年期を笑顔で過ごすために～

参加料
無料

対象：清水町在住・在勤の
概ね30歳代から50歳代の女性（ご夫婦での参加もOKです）

会場：地域交流センター 多目的ホール （全2日間）

3/1
(土)

14:00～15:15 講義

女性ホルモンの変化と更年期について学びます
前向きに過ごすためのヒントをみましょう

講師：谷口 千津子先生
(浜松医科大学 産婦人科)



15:30～16:30 カラーセミナー

色の力で気分をアップ！
メイクやファッションにも活かしましょう

講師：八木 英子さん
(パーソナルカラー診断士・フリーアナウンサー)



3/8
(土)

10:00～11:00 ピラティス体験

女性特有のお悩み改善で健康美！
ピラティスでこころとからだのケアをしましょう

講師：櫻井 淳子さん (PILATES BODY STUDIO代表)
持ち物：ヨガマット、水分、タオル



申込み/2月14日（金）までに申込フォームより お申込みください
主 催/清水町
問合せ/健幸づくり課 Tel055-981-8206



▲申込フォーム