

いつまでも若々しく健やかに過ごすために。

今ならまにあう

女性のための セルフケアセミナー

女性ならではの不調や中高年のトラブル対策などを改善するセミナーです。

リンパマッサージやヨガ、骨盤低筋運動など
豪華な幕の内弁当のように、あれこれと取り入れた
セルフケア で アンチ エイジング



講師

日時 2024年4月16日(火) 5月21日(火) 6月18日(火)
全3回 各回 10:00~11:30

参加費 各回 500円

対象

定員 20名(受付順)

原則 西区在住

場所 戸部本町地域ケアプラザ
多目的ホール

中高年の方

持ち物 フェイスタオル

<お申込み お問合せ>

戸部本町地域ケアプラザ
TEL:321-3200 (木村 鈴木)

主催 戸部本町地域ケアプラザ TEL:321-3200

<https://www.hama-wel.or.jp/branch/tobehontyou/>