

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、あれこれといりいろと取り入れた

セルフケア て アンチ エイジング



開催日時 2024年7月16日(火) 8月20日(火) 9月17日(火)
各回 10:00~11:30

参加費 各回 500円

対象

原則 西区在住

定員 20名(先着順)

中高年の方

会場名 戸部本町地域ケアプラザ
2階多目的ホール

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

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