

食べて動いて

温活キレイ 女子に♪

全3回

1回目

10/25(土)

10:00~12:00

初回は温活のお話と全身を動かしながら、日々の暮らしでできる簡単な温活法をレクチャーします！

2回目

11/15(土)

10:00~12:00

2回目は身体を動かしながら、血流UP、代謝UPで冷えを予防する方法を楽しく体験します！

3回目

12/20(土)

10:00~13:00

3回目は食から温活を取り入れるコツをお伝え。温活レシピの調理実習&試食で楽しく学びます！

～冷え・疲れ・不調を感じやすい女性に～

「温める力」は、食事・運動・生活習慣から整えられます。本講座では、毎日の暮らしに簡単に取り入れられる温活の「コツ」を楽しくレクチャーします♪



対象者

20~40代の女性 8名

※冷えに悩んでいる、温活や腸活に興味がある方にお勧め

開催場所

健康文化交流館「来・て・こ」3階こども室・料理工房

参加費

1人 2,000円

講師

水野実華子 日本女子体育大学出身・温活アドバイザー
市内にてスポーツインストラクター経験

有賀久美 温活士・食生活アドバイザー2級・腸育コンシェルジュ

申込方法

ホームページより申込【9月20日(土)締め切り・多数抽選】

定員に達しない場合は9/22(月)10:00~より電話受付(申込順)

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

TEL:054-202-4300

静岡市生涯学習センターホームページ <https://sgc.shizuokacity.jp/>



申込HP