



～食と運動から温活にアプローチ～

食べて動いて

温活キレイ女子に！

全3回

9月

11
土曜日

10:00
～
12:00

10月

2
土曜日

10:00
～
12:00

11月

6
土曜日

10:00
～
13:00

※コロナウイルス感染症の
状況によって、
調理実習は中止に
なることが有ります。

1回目、2回目は「運動」から温活にアプローチ。
3回目は調理実習と座学で「食」から「温活」にアプローチしていきます。

対象：20代～40代の女性
冷え性の方はもちろん、リフレッシュしたい方にオススメ♪

定員：16名

場所：健康文化交流館「来・て・こ」3階ホール・料理工房

会費：1000円

講師：水野実華子 日本女子体育大学出身 市内にてスポーツインストラクター経験
JCDA チアダンス指導者ライセンス

：有賀久美 温活士・食生活アドバイザー 2級・日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ
腸育コンシェルジュ

お申込み：ホームページから必要事項と備考欄に年齢を入力しお申込み下さい。

8月22日(日) 必着 (多数抽選)

※確認メールが届きますので uketsuke_sgc@sgc.shizuoka-city.or.jp からの
メールが受信できるよう設定してください。

