

カムカム更年期！(全1回) 子宮まで美人ヨガ

「更年期」を知って、
なんとなく持っている

更年期に対する不安を軽くしませんか？
看護師の^{なわまき み お}縄巻美緒さんを講師にお迎えし、
女性ホルモンと更年期の関係を学び、
心身の安定や血流アップにつながる
ヨガを体験します。

2/25(土)
10:00~11:30



講師：縄巻美緒さん

場 所 健康文化交流館来・て・こ ホール

対 象 30代以上の女性 10人

会 費 無料

講 師 ^{なわまき み お}縄巻美緒(看護師、ヨガインストラクター、女性ホルモンマネジメントアドバイザー)

申込方法 1月28日(土)10:00～、
お電話で健康文化交流館来・て・こ(054-202-4300)までどうぞ。(申込順)

※この講座は、令和4年5～6月に実施された人材育成事業「運動でつながる～スキルを活かそう～」の受講生が講師を務めます。育成を担当した「ウーマン・ラボ」有賀久美氏、水野実華子氏がサポートに入ります。

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 ☎ 054-202-4300
静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>