

更年期の対策に！ リラクゼーションヨガ



更年期は身体や心に多くの変化をもたらす時期です。
この講座では、現役の看護師である講師から
更年期についての正しい知識を学び、
リラクゼーションやストレス軽減、
柔軟性向上を目的としたヨガを実践します。
自分自身を見つめ直し、
心地よい毎日を手に入れましょう。

日 時	1月11日(土)、1月25日(土)、2月8日(土)、2月22日(土) 各日10:00~11:30
場 所	健康文化交流館来・て・こ ホール
対 象	おおむね30~50代の女性 10人
会 費	1人2,000円
講 師	<small>なわまき み お</small> 縄巻美緒さん(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、看護師)
申込方法	HP申込12月7日(土)締切・多数抽選

※定員に空きがある場合、電話受付12/9(月)10:00~、申込順



静岡市生涯学習センターHP

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/>