

女性エンジョイ講座

☆女性の健康応援企画☆
楽しみながら女性のキレイを考えませんか？

| 回 | 日時 | 内容 | 場所 |
|---|---------------------------------|--|----------------|
| 1 | 7/16 (水) 10:00~12:00 | ヨガ体験 講師 ヨガインストラクター 谷 晶子 氏  | 猿投北交流館 |
| 2 | 8/6 (水) 10:00~12:00 | アンチエイジングの秘訣 講師 豊田厚生病院 産婦人科病棟部長 新城 加奈子 医師 | 猿投北交流館 |
| 3 | 9/17 (水) 10:00~12:00 | 薬やサプリメントの上手なとり方 講師 豊田厚生病院 薬剤部薬剤室長 川井 正光 薬剤師 | 猿投北交流館 |
| 4 | 10/16 (木) 10:00~12:00 | 正しいウォーキングの仕方を学ぶ 講師 スポーツトレーナー 増谷 博史 氏 | 猿投北交流館 |
| 5 | 11月予定 |  ウォーキング大会に参加 みんなで猿投を歩こう | 猿投北交流館 より出発 |
| 6 | 12/18 (木) 10:00~12:00 |  こころも柔軟に ~これからの“わたし”を考える~ 講師 愛知淑徳大学講師 中島 美幸 氏 | 猿投北交流館 |

☆ 受講料 : 全6回で400円 (別途 保険代等 必要)

☆ 対象 : 55歳以上の女性

☆ 定員 : 30人

☆ 申込み : 6月18日 (水) 9:30~(先着順・窓口優先)

猿投北交流館 TEL 45-5480

