

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

