

女性のための
健康セミナー

大切な自分のために
知っておくこと

7/28 (月)

13:30 - 16:30

【会場】 アトリウム長岡 白鳳／天平

〒940-0047 長岡市弓町1-5-1



講座

女性のライフステージごとの疾患や症状
女性ホルモンを知る
月経の始まりと終了（更年期）
女性特有のガン対策
女性特有のうつ予防と対策

体験1

アロマでつくる癒しのフレッシュナー

お好きな香りでスプレーを作り、お持ち帰りいただけます

体験2

フットケアで自分自身を労わろう

～フットケアとリンパマッサージでデトックス～