

女性の心と 身体を整える 自分のための 健康セミナー

働く女性が健やかに自分らしく過ごすためには、よりよいライフスタイルの知識を得、さらに実践することが大切です。自身の身体の特徴を知り、不調予防や改善に取り組む意識を向上させ、日々を快適に過ごす術をお伝えします。

【日時】

8/18(火)

13:30～16:30

【場所】

新潟県健康づくり
スポーツ医科学センター
大研修室

〒950-0933

新潟市中央区清五郎67番地12
デンカビッグスワンスタジアム内

【講座】

女性のライフステージごとの
心身の変化
年代に応じた体調・メンタルの変化
生活習慣の整え方（食事・運動・睡眠）
振り返り
今日から1つだけやる行動宣言

【体験】

アロマでほっとしませんか
アロマテラピーとは？
香りと精油の選び方
アロマでリラックス
セルフハンドマッサージ



ハンド
マッサージ
オイル
お持ち帰り
いただけます