

女性のための
健康セミナー

輝く自分と 元気のために

女性の健康を包括的に支援し、
自分に適したすこやかな働き方
をはかるための方法を、最新情報
を交えながらお伝えします。

【日時】

2023年

8月4日(金)

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

ライフステージごとに変わる健康問題

女性の健康の特性

女性に多い不調とトラブル

ストレスサインを見逃さない！

体験1

青竹エクササイズで血行促進

(利用した青竹(プラスチック製)はお持ち帰りいただけます)

体験2

心を癒すセルフケア体験

公立学校共済組合新潟支部