

女性のための健康セミナー

女性の健康が未来を創る

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 程

2024年 8 月 7 日(水)

時 間

13:30～16:30

会 場

高陽荘 3F サクラ

〒943-0834 上越市西城町3-6-22
TEL:025-522-2930



【講 座 内 容】

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
女性が感じる不調とトラブル

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