

健康

# “こころ”と“からだ”の健康学

## セルフコンディショニング～自分らしい「キレイ」のために～

イベントコード  
【240403E-A】講座申込  
【240403E-B】保育申込

忙しい毎日を「健康」に「美しく」過ごすために必要な知識と技術を学び、QOLの向上に繋がります。自分自身が生き生きと美しく過ごしながら、家族や身近な人達へ健康の輪を広めましょう！

定員：45人（内保育付き5人） 資料代：1,000円 会場：生涯学習センター7階ホール

保育をご希望の方は、講座【240403E-A】お申込み後に、保育【240403E-B】もお申込みください。  
（5月1日時点で8か月以上の未就学児に限る。5人まで。申込み多数の場合は抽選。）

①	5/20(月) 10:00～正午	子育て世代の栄養タイミングガイド ～忙しい日々でも健康を保つ方法～	相模女子大学管理栄養学科 専任講師 松永 裕美子
②	6/3(月) 10:00～正午	おうちでできる！ メディカルヨガで予防医学を考えよう	理学療法士 雨山 さより
③	6/17(月) 10:00～正午	【公開講座】 子育て世代のための睡眠教室	医療法人RESM理事長 日本睡眠学会総合専門医 白濱 龍太郎
④	7/9(火) 10:00～正午	「美」は心・身体・生命をつなぐ ～日常に取り入れたい美容法～	山野美容芸術短期大学准教授 及川 麻衣子
自由 参加	7/16(火) 10:00～正午	交流会 ※生涯学習センター 6階視聴覚室	修了者団体 ・元気学ハイキングクラブ ・ゆるやか健康塾