

健康

“こころ”と“からだ”の健康学

子育て世代のセルフコンディショニング～自分らしい「キレイ」のために～

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！

イベントコード

【250403E-A】講座申込

【250403E-B】保育申込

定員:30人(内保育付き5人) 資料代:1,000円 会場:なるせ駅前市民センター ホール

保育をご希望の方は、講座【250403E-A】お申込み後に、保育【250403E-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	5/26(月) 9:45~11:45	時短&栄養満点! 子育て世代のための食事術と食べ方のコツ	相模女子大学管理栄養学科 専任講師 松永 裕美子
②	6/9(月) 9:45~11:45	正しく知って、正しく動く! ピラティスで変わるところとからだ	スパインピラティス チーフインストラクター 鈴木 勇平
③	6/23(月) 9:45~11:45	<公開講座> 子育てママ・パパ必見!夏のスキンケア ～汗や紫外線との上手な付き合い方～	医療法人社団めぐみ会 田村クリニック2院長 武藤 美香
④	7/7(月) 9:45~11:45	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
自由 参加 (保育無)	7/14(月) 9:45~11:45	交流会	修了者団体 ・元気学ハイキングクラブ ・ゆるやか健康塾