

ゆらぎ世代の女性のための

心と身体のヨガ講座

ヨガポーズを通して心と身体を整え、更年期症状の緩和や予防をしましょう



ゆらぎ世代(更年期)について、どれだけ知識をおもちでしょうか。
誰もが迎えるゆらぎ世代の過ごし方について、乗り越え方やケア方法を学び、
健やかに歳を重ねていきましょう。

- ◆ 日時 令和5年 10月14日(土)、11月11日(土)
午後1時30分から午後3時30分まで

※どちらの日も同じ内容の講座です。ご都合の良い日にご参加ください。

- ◆ 場所 茅野市家庭教育センター
茅野市塚原1-9-16(ちの地区コミュニティセンター横)

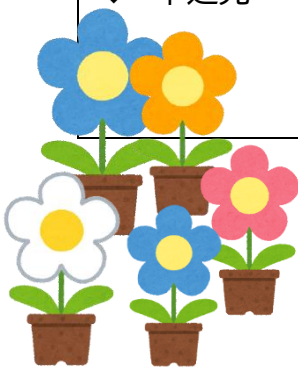
- ◆ 講師 今井恭代 先生
更年期と加齢のヘルスケア学会 メノポーズカウンセラー
信州メディカルヨガ講師

- ◆ 定員 各日20人(女性限定) 申込みが必要です。

- ◆ 費用 無料

- ◆ 持ち物 ヨガマット
(お持ちでない方にはお貸ししますので、申込みの際にお知らせください。)

- ◆ 申込先 茅野市役所 生涯学習課内家庭教育センター
0266-72-2101(内線635)
【9月1日(金)10時から受付開始】



【申込み・問合せ】

茅野市役所生涯学習課内 家庭教育センター
電話0266-72-2101(内線635)