



すこやか健康セミナー

女性のライフステージの心と体の変化を学ぶことができます。
ハーブボール・薬膳茶・ウォーキングに腸もみなど、毎回違う講師による
女性のための特別な時間を体験できる講座です。

令和7年10月30日(木)~全4回

白石区複合庁舎5階 区民センター

13:30~15:00

10月30日 場所:料理室

「女性のカラダ」 板東智美先生

ホルモンの変化や女性特有の病
気、自律神経のバランス等知って
いるようで知らない女性の体につ
いての座学とハーブボールを作る
ワークショップを行います。



持ち物:汚れてよいハンカチ2枚、ハサミ、筆記用具

11月6日 場所:料理室

「薬膳茶で貧血対策」 田村奈緒美先生

女性の一生は鉄に左右される?!
女性にとって大切な栄養素の「鉄
分」についてまなびます。忙しくても
簡単に継続できる貧血予防対策と
して薬膳茶を作ります。



持ち物:ふきんまたはハンドタオル1枚、筆記用具

11月13日 場所:和室 AB

「骨盤腸整ウォーキング」

もりかわりえこ先生

姿勢改善、歩き方改善で姿勢を整えながら、
骨盤まわりや腸への意識を高めます。



持ち物:大きめのバスタオルまたはヨガマット、筆記用具。動きやすい服装でお越しください

11月20日 場所:和室 AB

「ココロとカラダを整える腸もみ」

藏本紗由香先生

腸を整えて心も体もすっきり。腸についてのお話やケア
ストレッチ、セルフ腸もみの方法を学びます。



【費用】4,900円(講座初日にお支払いください)

【対象・定員】15歳以上の方(学生は除く)・16名(申込多数時抽選)

【申込方法】10月14日(火)~16日(木)の期間10時から16時30分まで窓口・電話にて受付致します。

申込多数の場合は10月17日(金)に抽選を行い、受講確定した方にのみ順次ご連絡いたします。

※受講者が著しく少ない場合、中止となる場合がありますのでご了承ください。

※受講者都合の費用の払戻しは出来ません。

※体調不良の方は参加をお控え頂くようお願いいたします。



申込・詳細 白石区民センター運営委員会 白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階TEL:011-861-3100