

女性のための公開健康講座 in川口

厚生労働省が3 / 1 ~ 3 / 8を『女性の健康週間』と制定しております。
この機会に女性ホルモンの変化による様々な事象を専門家に解説いただき、皆様の健康や美容のためお役立て頂ければと思います。今回は軽いエクササイズも実施致します。

日時：3月22日（金） ①11：00 ~ 12：00 （受付10：30～）

②13：30 ~ 14：30 （受付13：00～）

会場：川口市メディアセブン

①コミュニケーションスタジオ ②ワークスタジオB

川口市川口1-1-1 キュポ・ラ 7階 川口駅東口徒歩1分

* 専用駐車場はございません。隣接の公共駐車場をご利用ください。

定員：各回 20名（先着順：無料）

事前申し込み不要



ご興味のある方は無料でご参加出来ます。動きやすい服装でお越しください。
尚、入場者多数の場合、立ち見となる場合がございます。ご了承ください。

内容

講義【 ホルモンから考える 女性の健康について 】

実技【 ほねほね体操、気分すっきり体操】

講師：フリーインストラクター 藤牧 智子 先生

川口市在住。全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会（NESTA）認定ダイエット&ビューティスペシャリストパーソナルトレーナー、アディダスファンクショナルパーソナルトレーナーなど

①、②は同じ内容です。

【共催】 コカラファイン川口店、大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部

【問合せ先】大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部大宮支店

女性の健康推進担当 青柳（あおやぎ）携帯090-5831-9716 ※月～金 9:00～17:00迄