

無料講座

スタイルUPセミナー



スタイルアップ・アンチエイジングを目指しませんか？
外見だけでなく、体の内側から若さを保つポイントを学びます！

全2回

7月14日（火） 13:30～15:30

7月21日（火） 13:30～15:30

会場…博多区保健福祉センター2階

対象…博多区在住か博多区勤務の40代・50代の女性
持ち物…動きやすい服装・靴下・水分補給できるもの

先着20名

★ セミナーの内容 ★

運動

バーオソル（※）
ロコモ予防
癒しの時間

食事

美☆バランス食
骨粗鬆症予防
試食

さらに…

更年期の話
乳がん自己検診法
など



※「バーオソル」

床に寝た状態で行うバレエエクササイズで、体の軸を整え、骨盤の歪み・姿勢を矯正すると言われています。

スタッフは全員女性です。
着替えのお部屋も準備しています。

お申し込みは6月15日以降に電話かFAX
で下記までお願いします。



博多区保健福祉センター地域保健福祉課
博多区博多駅前2-19-24 TEL 092-419-1100
FAX 092-441-0057