

女性のからだを考える講座

60歳から考える、 わたしのからだ

2回連続講座

最近体の調子が良くない、なんかだるい、と感じることはありませんか？
年齢を重ねてもイキイキと過ごせるように、年齢と共に訪れる身体の
不調や変化について学びます。

また、頑張らない、どこでもできる簡単な運動を通して、健康について
考えてみませんか？

8/10 木 13:30 ~ 15:00

〔講義〕わたしのからだは、
これからどうなるの？

〔講師〕

盛岡医療生活協同組合
川久保病院 内科医(女性外来担当)

かとう みゆき
加藤 幸 さん

8/18 金 13:30 ~ 15:00

〔実技〕“調子がいい”が、
あたりまえの身体へ。

〔講師〕

YUI FITNESS COMMUNITY 代表

なかだ ゆきえ
中田 幸恵 さん

★開催曜日が違いますので、ご注意ください。

会 場：プラザおでって3階 大会議室(盛岡市中ノ橋通1丁目1-10)

対 象：おおむね60歳以上の女性(※2回出席できる方)

定 員：20人

受講料：無料

申 込：7月19日(水)10:00から

電話(019-604-3303)にて先着順に受付

【お問い合わせ】

もりおか女性センター(指定管理者:NPO 法人参画プランニング・いわて)

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5階

TEL:019-604-3303 FAX:050-2013-4750 HP:<http://mjc.sankaku-npo.jp/>

※ 専用の駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。