

～流山市民活動推進センター子育て支援事業～

ママと子どものスマイルサロン

Vol.14

自分でできるケアが学べる♪

女性のための更年期講座 Vol.③

3回目のテーマは更年期にオススメの…

チネイザンヨガ・食べ物について

自分でできる更年期対策を3回講座で学びます。自分のカラダに意識を向け、症状を少しでも軽減できるよう予防しませんか？ 都度参加もOKです。

【講師】チネイザンセラピストの金井祐子さん

【内容】最終回は、前回に引き続き食べ物のお話とチネイザンヨガで身体をリラックス♪講座後、希望者のみランチ会を開催します。「Brasserie komorebi」で、金井祐子講師監修、伊藤文雄シェフ考案の身体に良いオリジナルランチを食べましょう！

【ランチ】12:45より。ランチ代1700円+税（定員10組）講座の参加者優先。お席に空きがあれば、ランチのみの参加も可。

【Brasserie komorebi】：流山市西平井1320

～希望者のみ～

身体に良いランチ会付き!!

12時45分～（参加費別途）

日時：1月29日（月）10時～12時（9時45分～受付）

場所：流山市民活動推進センター（流山市生涯学習センターC棟3階）大会議室

【駐車場は、台数に限りがございます】

参加費：1000円【参加費は、なるべくお釣りのないようお願い致します】

定員：10組

※保育はありませんが、プレイスペースがございます。

※動きやすい格好でご参加ください。

参加希望の方は、氏名、連絡先、お子様連れの有無、お子様連れの際は、お子さんの年齢、講座終了後のランチの出欠希望を、

1月22日（月）までに下記メールアドレスまでご連絡ください。

mamahug_n_ny@yahoo.co.jp（ママHug♡ながれやま 副代表 西川）

共催：流山市民活動推進センター

NPO法人パートナーシップながれやま

ママHug♡ながれやま

