

ムーブ・レディス連携事業

# 女性の心と身体の健康講座

女性の多様な活動を支え、心と身体の健康づくりを推進する講座です。

受講料無料

**1/19(金)** 13時30分～14時30分

テーマ：「骨粗しょう症の話と骨密度測定」

会場：レディスもじ

講師：原 知斉さん(新小文字病院薬剤課 課長)

**1/26(金)** 13時30分～15時

テーマ：「あなたの腸は大丈夫？腸を整えて元気な毎日を」

会場：レディスやはた

講師：丸尾 陽実さん(日本メディケアリンパ協会 理事長)

高橋 尚子さん(日本メディケアリンパ協会 准講師)

**1/27(土)** 10時～11時30分

テーマ：健康のはなし～自分を感じてみよう～

10:00～10:50 講義

11:00～11:30 実技(リンパのめぐりを良くして体スッキリ【上半身編】)

会場：ムーブ5階 小セミナールーム

講師：嶋井 元子さん(ガルヴァ助産院院長 助産師)

新垣 香織さん(日本メディケアリンパ協会 講師)