

毎日がんばるオトナ女子のための

# 心と体の健康講座

女性のライフサイクルに沿った「健康」をテーマとした講義と、骨盤体操で、セルフケア！女性のための“生涯を通じた健康を支援する”講座です。

受講料無料

**1/20 (金)** 13時～14時30分

テーマ：「全身の健康を守るためのお口の元気度アップについて」

会場：レディスもじ

講師：新田 洋司さん(にった歯科医院 院長)

奥村 祥子さん(骨盤体操インストラクター)

**1/24 (火)** 15時～16時30分

テーマ：「これって更年期？よりよい老年期を迎えるため」

会場：レディスやはた

講師：今福 雅子さん(北九州市立八幡病院 婦人科部長)

奥村 祥子さん(骨盤体操インストラクター)

**1/28 (土)** 10時～11時30分

テーマ：「女性ホルモンとメンタルヘルスについて」

会場：ムーブ5階 小セミナールーム

講師：奥野 香苗さん(小倉記念病院 緩和ケア・精神科 医師)

奥村 祥子さん(骨盤体操インストラクター)

★各回 講義(50分)・休憩(10分)・骨盤体操(30分)