

ゆらぎ世代のヘルスセミナー

プレ更年期～更年期世代を、快適に生き生きと過ごすポイントを、それぞれのテーマに合わせて3回に渡り学びます。

第1回 プレ更年期との付き合い方

- ・第1部:不定愁訴を乗り越えるライフスタイル
- ・第2部:ぐっすり眠るポイント
- ・第3部:いつまで生き生きと過ごすための食事
(セミナー前に骨密度測定をします)

Aコース…第1部:4月12日(金)	Bコース…第1部:4月17日(水)
…第2部:5月10日(金)	…第2部:5月15日(水)
…第3部:6月 7日(金)	…第3部:6月19日(水)
いずれも14:00～14:45	いずれも14:15～15:00

第2回 ゆらぎ世代のアンチエイジング

- ・第1部:その「たるみ・くすみ」は糖化が原因かも?!
- ・第2部:酸化こそが加齢の大きな原因。今日から酸化を防ごう
- ・第3部:最近、老けを感じたら、炎症を抑えるべし!
(セミナーの前に糖化(AGEs)測定をします)

Aコース…第1部:7月12日(金)	Bコース…第1部:7月17日(水)
…第2部:8月 9日(金)	…第2部:8月21日(水)
…第3部:9月13日(金)	…第3部:9月18日(水)
いずれも14:00～14:45	いずれも14:15～15:00

第3回 ゆらぎ世代のダイエット

- ・第1部:ゆらぎ世代は“食べる”ことで痩せられる
- ・第2部:運動の効果を生かす食事で代謝アップ
- ・第3部:診断結果から栄養状態を読み取って、賢く痩せよう
(セミナーの前に体組成を測定します)

Aコース…第1部:10月11日(金)	Bコース…第1部:10月16日(水)
…第2部:11月 8日(金)	…第2部:11月20日(水)
…第3部:12月13日(金)	…第3部:12月18日(水)
いずれも14:00～14:45	いずれも14:15～15:00