

働く女性のヘルスセミナー

忙しく働く毎日でも、自分のカラダを知り、
ちょっとした工夫次第で、快適な生活を送ることが出来ます。
快適に過ごすコツを学びましょう。

第3回 働く女性のためのアンチエイジング

- ・第1部:いくつになっても見惚れる人を目指そう
- ・第2部:忙しくても実践できる！若さを保つ食事法
- ・第3部:アンチエイジングの鍵を握る運動と眠り
(セミナーの前に体組成を測定します)

- 日時 第1部:5月31日(金)
第2部:6月21日(金)
第3部:7月17日(金) ※いずれも18:30~19:00

第4回 プレ更年期との付き合い方

- ・第1部:怠い体はもう卒業！プレ更年期を快適に過ごすライフスタイル
- ・第2部:ぐっすり眠るポイントを知って、眠り美人に。
- ・第3部:10年後も生き生きと過ごすための食事
(セミナー前に糖化(AGEs)測定をします)

- 日時 第1部:9月20日(金)
第2部:10月18日(金)
第3部:11月15日(金) ※いずれも18:30~19:00

➤会場 : Fika Ladies' Clinic 日本橋高島屋 三井ビルディング10階
※参加費は初回時にお支払い頂きます。

欠席された場合は返金致しかねますので、ご了承ください。

※単回でのお申し込みは承っておりません。

➤お申込：メールにて、参加ご希望のタイトル、お名前、ご連絡先、参加人数をご記入の上、お送りください。

contact@fika-lc.jp

お電話、受付窓口でも承っております。

医療法人 館出張佐藤会

フィーカレディースクリニック

東京都中央区日本橋 2-5-1

日本橋高島屋三井ビルディング 10F

03-6910-3977

www.fika-lc.jp

