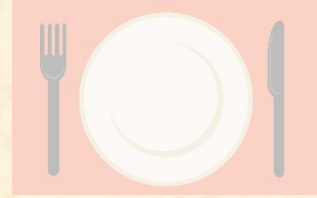
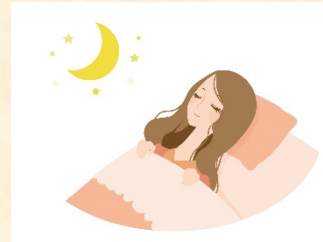


働く女性のためのアンチエイジング

アンチエイジングとは、健康に美しく年を重ねることです。体の中が健康であると、見た目も美しく若さを保つことができます。



アンチエイジングにとって大切なことは「食事・運動・心（生きがい）」です。



忙しく働く毎日でも、簡単にとり入れられるアンチエイジングのポイントについて、学びましょう。

※アンチエイジングのために活かせる測定付きのセミナーです

- ・ 第1部 エイジレスビューティーを目指そう
※骨密度測定付き
- ・ 第2部 忙しくても実践できる！若さを保つ食事法
※糖化(AGEs)測定付き
- ・ 第3部 アンチエイジングの鍵を握る運動と眠り
※体組成測定付き

◇ 日時 : ①第1部 2019年5月31日(金) 18:30~19:00
②第2部 2019年6月21日(金) 18:30~19:00
③第3部 2019年7月19日(金) 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 : 各回2,000円(予約制・各回先着8名さま)

◇ お申込 : 参加希望日、お名前、ご連絡先、参加人数を記入の上、下記メールアドレスに、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。