

## 第2回 働く女性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。

### <テーマ>

### 第2部：忙しくても実践できる！若さを保つ食事法

\* 第2部の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2021年5月21日（金）14：15～14：45
- ◇ 会場 : オンラインセミナー（Zoom）  
参加のお申込みがお済みの方に、セミナーのZoomアドレス（URL）を  
メールアドレスにお送りします。  
当日、お時間になりましたら、URLをクリックしてご参加ください。  
※5分前から、アクセスできます
- ◇ 参加費 : 無料
- ◇ お申込 : メールにて、お名前、ご連絡先をご記入の上、送信ください。  
**contact@fika-lc.jp**  
お電話、受付窓口でも承っております。  
※お申込み締切：2021年5月19日（水）まで

### 次回の予告 第2回 働く女性のアンチエイジング

第3部：6月18日（金）14：15～14：45  
今から始めるエイジングケア

