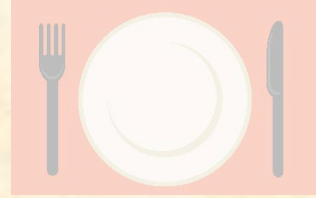


第2回 働く女性のアンチエイジング

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3部：今から始めるエイジングケア

* 第3部の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2022年6月17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：2022年6月15日（水）まで

次回の予告

第3回 女性アスリートのヘルスセミナー

7月15日（金）14：15～14：45

女性アスリートがベストパフォーマンスを発揮するためのアプローチ法

