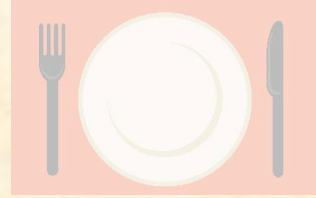


## 第2回 働く女性のアンチエイジング

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 : 2023年6月16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](mailto: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 : 2023年6月14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21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

