

Women's Health研修会



私らしく暮らす・働く・整える

前向きに始める女性の健康管理術

月経に伴う不調や更年期症状など
女性特有の健康課題に関する講話と
不調に対処するストレッチ等を組み合わせた
働く女性に向けた全2回の研修会
お気軽にご参加ください



働く女性
対象

参加費
無料

ドリンク
付き！

DAY1

9月27日（土）10:00～12:00

ちょっとの意識で年齢に負けないからだづくり「姿勢×運動」の新習慣

DAY2

11月7日（金）18:30～20:30

今日からはじめる自分をいたわる新習慣「PMS・更年期」のセルフケア

講師

講話

社会医療法人元生会森山病院 理学療法士

齋藤 壽美恵 さん

実技

メディカルフィットネス Sanitas24 健康運動指導士

長澤 真優美 さん

対象

旭川市及び近郊で働く女性 定員20人

病院駐車場をご利用いただけます



会場

社会医療法人元生会森山病院 8階
MORIYAMA HALL（宮前2-1）

※病院内の移動時にはマスク着用にご協力ください

※ストレッチなどの実技があるので動きやすい服装でお越しください（上靴不要）



森山病院管理栄養士監修
はちみつレモンジンジャーを
ご用意してお待ちしています♪

詳細



申込



主催
お問合せ

旭川市女性活躍推進部女性活躍推進課
受託事業者 社会医療法人 元生会



25-9785