

【ご自宅で】Zoomオンライン講座

～心も身体もキレイでいるための～ 美力UP講座

「お腹の調子が気になる」「イライラ、気分の落ち込み」など
心と身体の不調を感じることはありませんか？
やさしい運動(ヨガ)で健康的な身体づくりを始めませんか？
心から身体からキレイでいる“きっかけ”づくりの講座です。
家事・育児・仕事の合間のリフレッシュにもおススメです。

1回目 令和7年 9月12日(金) 13:30～15:30

「腸内フローラを知って食生活を見直そう」

講師：南 春子 先生(管理栄養士)

「今日から始めよう ～お腹ぽかぽかヨガ～」

講師：増井 ちあき 先生(ヨガ療法士)

2回目 令和7年 10月3日(金) 13:30～15:30

「感情とうまく付き合って自分らしく過ごそう」

講師：中島 美鈴 先生(臨床心理士)

「こころヨガ」

講師：増井 ちあき 先生(ヨガ療法士)

対象：福岡市在住または勤務の30～64歳の女性

定員：80名程度(先着順)

開催方法：Zoomによるオンライン配信

費用：無料(データ通信料は受講者負担)

お申し込み：8月15日(金)から9月1日(月)までに

右記の申し込みフォームで必要事項をご入力ください。

右記からの申し込みができない方は、
下記問い合わせ先へTELかFAXでご連絡ください。
どちらかの回のみ参加も可能です。

※開催日前までにZoomに参加するための
ミーティングIDとパスワードをお送りします。

(主催・お問い合わせ)

博多区保健福祉センター 地域保健福祉課

TEL:092-419-1100 FAX:092-402-1169

1回のみ参加もOK!
2回受講+アンケート回答で
フィットネスグッズを
抽選でプレゼント!

申し込みフォームは
こちら↓

