

平成27年度 第2回 健康づくり講座日程表

女性セミナー『女性のココロとカラダの健康を応援します！』

日時 平成27年9月12日(土)

場所 津市万町津173

三重市町村会館3階 会議室

(当共済組合事務局の建物です。)

時 間	内 容
12:45～	受付
13:00～	開会挨拶 (共済組合)
13:05～	<p>講演</p> <p>「ココロもカラダも生き生きと」</p> <ul style="list-style-type: none">* 女性の健康力アップのための最新情報* 女性ホルモンを知る (2つの女性ホルモン)* 元気になる! 上手な過ごし方* 更年期障害の解消!* 女性が生き生きと健康で活躍するために <p>リラクゼーション</p> <p>「アロマでほっとしませんか?」</p> <ul style="list-style-type: none">* アロマセラピーとは* 香りとオイルの選び方・使い方* 香りのある暮らし* コミュニケーション力アップのアロマハンドマッサージ
16:00	閉会

※ 日程は、変更する場合があります。