

# ヘルスケア de 美活

「ヘルスケア」とは、健康の維持・増進のための健康管理という意味です。

この教室では、年齢と共に増えるカラダの不調を改善し、みなさんの「美」を保つためのお手伝いをさせていただきます。  
膝痛・腰痛・骨・筋肉・腸活など、各月テーマに沿って講座を行います。

【スタジオ講座 30分】

「骨」「筋肉」「からだの痛み」を改善する健康セルフケアを行います。  
骨も筋肉も何歳からでも若々しく変身！

【栄養講座 30分】

お手軽レシピの紹介や試食もご用意しております。



**毎月第3金曜日 14:30~15:30 開催！**

参加料：500円（税込）

（調理実習などの内容によって、変更がある場合がございます）

持ち物：上履き・タオル・水分 動きやすい服装

ご予約は、ふくい総合健康プラザ受付又は、お電話にて受付中です！

お待ちしております♡



ふくい総合健康プラザ

インストラクター 帰山 管理栄養士 加藤

☎ 0776-25-2206