

各位

公益社団法人仙台北法人会女性部会
部会長 尾形 頼子

公益社団法人仙台北法人会女性部会 センスアップセミナー開催のご案内

ココロとカラダと向き合い「学んで」「磨いて」自分力アップ！
～キレイと健康をつくる講座～

日時 令和元年7月18日(木) 13:30～15:30

場所 仙台市民会館 2階 和室
〒980-0823 宮城県仙台市青葉区桜ヶ岡公園4-1

地下鉄「勾当台公園」駅 公園2出口から徒歩10分
地下鉄「大町西公園」駅 西1出口から徒歩10分
仙台市営バス「定禅寺通市役所前経由
交通局東北大学病院前」行き「市民会館前」下車

持ち物 飲み水、筆記用具、
下に敷くバスタオル

会費 おひとり 1,000 円 当日受付

※参加人数により内容が一部変更になる場合があります。

膝までまくり上げられる服装、または着替え(スカート不可)でご参加ください

■ 頑張る女性のリフレッシュリンパマッサージ講座



女性に多い 冷え や むくみ を解消！
自分で自分を「元気に健康に」する講座です。
アロマの香りで癒し効果も期待できます！

【内容】 むくみチェック、むくみについての話、
マッサージクリームを使つてのリンパマッサージの実技



■ 食べるコトは生きるコト健康元気食生活講座

講師：ビューティチューン主宰
大久保美由紀さん

カラダの不調は食べ物と関係する？！
自分の食生活を振り返って考えてみよう！



【主催・お問い合わせ先】 公益社団法人仙台北法人会 女性部会



〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町二丁目 3-22 仙台ビルディング 6階

TEL 022-263-0151 | FAX 022-268-0205 | メール info@kitaho.or.jp

FAX 022-268-0205 仙台北法人会女性部会『センスアップセミナー』参加申込書

部会員用

【事業所名】 _____

TEL _____
【連絡先】 FAX _____

【参加者名】 _____

【Qあなたのカラダのお悩みは何ですか？】
