

イコーラムと中保健センターのわくわくコラボ企画

～なりたい私になる講座～

65歳未満の女性
先着35名

第1回

『グッドエイジングな私になりたい』
2月27日(月) 13:30~15:30
骨密度測定・体内年齢測定・血流測定など
私が選ぶ女性として憧れる有名人グランプリ私の
グッドエイジング術

第2回

『カラダ元気な私でいたい』
3月5日(月) 13:30~15:30
こんなに違う男女の健康の課題
女性特有の病気の予防と生活習慣改善法
アロマセラピー体験

第3回

『私らしく心豊かに暮らしたい
～私のラッキーカラーをみつける～』
3月13日(火) 13:00~15:00
カラーアナリスト・フリーアナウンサー
桶村久美子先生

第4回

『若々しい美ポディーになりたい』
3月27日(火) 13:30~15:30
エイジング美エクササイズ
金井真沙美先生(予定)
简单体力測定・グループトーク

場所：第1・2・4回は、中保健センター講堂（希来里3階）
第3回は東大阪市立男女共同参画センター イコーラム（希来里6階）

申し込み先：中保健センター072(965)6411

主催 東大阪市健康部中保健センター 共催 東大阪市人権文化部男女共同参画課