

～輝く「幸年期」をむかえるために～

更年期に負けない美しい習慣と簡単 ストレッチを身につけよう！

女性にとって、心身ともに変化する更年期のこの時期こそ生活を見直すチャンス！
更年期を理解し前向きにとらえ上手に乗り切り、心身ともにイキイキとした生活を送る
アドバイスをベテラン講師がお話しします。
おくすりや薬剤師との関わり方、食事習慣、なかなか人に聞けない悩みなど・・・
予防のためのお家で出来る簡単ストレッチも教えてもらいます。

講師より、女性用おくすり手帳、その他からだに良い食品サンプルお土産つき。

*先着2名様までの無料更年期相談を講座終了後、お受けします。
(お1人約15分。要事前予約)

- ◆入 会 金/ 5,400円 (35周年特別価格3,000円)
- ◆日 時/ 第5週 火曜日 10:30~12:00
- ◆日 程/ 8/30
- ◆受 講 料/ <3か月 1回>1,080円(会員)、1,080円(一般)
- ◆設 備 費/ 172円

[ご 案 内] 教材費/100円

[初回持参品] 筆記用具、軽いストレッチのできる服装。

[備 考] 途中受講：不可
見 学：不可
一日体験：不可

※ 日程・講座内容・講師は一部変更する場合があります。価格は税込です。
※ 公開講座は、入会金不要です。

よみうりカルチャー 柏

〒 277-8521 千葉県柏市柏 1-1-21 そごう柏店 11F

【お問い合わせ・お申し込み】 Tel 04-7164-3151 Fax 04-7164-3040

ホームページ <http://www.ync.ne.jp/> <<ホームページからのご予約もできます>>