

# 30歳から輝く女性のライフスタイル提案。 ～香りで心と身体を穏やかに～



女性として生まれてきて、ご自身の体のことをじっくり考えたことはありますか？女性にはめまぐるしく生活や、身体に変化が起こります。十人十色のライフスタイルがありますね。皆様、ひとりひとりが人生の主人公であり、輝ける可能性を持っています。年齢を重ねていくなかで、ご自身のことをほんのすこしでも理解しておく、「あ、このことかな？」などと受け入れることもできますし、心が軽くなります^^基本から深いところまで人生のヒントになる講座を行います。百聞は一見にしかず、興味関心のあるみなさまのご参加をお待ちしています。講師として、女性の健康支援から脳科学までさまざまな健康分野でご活躍されている宮原富士子さんをお招きしています。講座を聞きながら、アロマクラフトをご用意しております。わきあいあい楽しみながら充実した時間を過ごしましょう！

## ■生理のときは身体にどんなことが起きているの？

「月経・閉経などの基本用語の知識」

## ■更年期って必ず体調を崩すの？

「更年期におきる身体の変化、更年期を超えて元気に過ごすための知識」

【宮原富士子さん プロフィール】

NPO 法人 HAP 理事長、日本女性医学学会認定薬剤師

(株) ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長、薬剤師 (ケイ薬局)

♪ 日時：平成 25 年 10 月 22 日 (火) 11:45~14:45

♪ 場所：ニャーベトナム恵比寿本店 <http://r.gnavi.co.jp/g158610/>

♪ 会費：5000 円 (講座・ランチ・アロマクラフト込)

♪ 定員：6 名

♪ ご予約：<http://form1.fc2.com/form/?id=864406>

もしくは FAX: 03-3876-9084 (HAP)

(お名前、ご連絡先とお問合せ内容に「10/22 講座」とご入力ください)

**10/13 締切**

主催 ル・ボヌール 齋藤佳子 & NPO 法人 HAP