

美しさから健康に

姿勢&更年期 セミナー

参加費無料
先着100名

9.12(金)

13:30~16:30
(受付13:10~)

会場：総合文化芸術センター別館

スケジュール

13:10~

受付

13:30~14:20
姿勢セミナー

内容

- ・腰痛、肩こりにならない姿勢
- ・仕事のクセからくる姿勢悪化
- ・かんたん姿勢チェックの方法

【講師】
KCSセンター 枚方院
院長 作業療法士 健康科学士

朝長 明日香



14:20~14:25

休憩

14:25~15:05
更年期セミナー

内容

更年期にあらわれやすい肌変化に
合わせたスキンケアのポイントを
ご紹介します

【講師】
資生堂ジャパン株式会社
ソーシャルエリアパートナー

大橋 麗華



15:05~
簡易測定会

【自由参加】
血圧・握力・下肢筋力・姿勢チェック・簡単肌チェックなど
測定会の実施
健康相談会（個別相談 事前予約優先）

申込：WEB受付
専用ホームより受付



参加者にはひらポ100P🎁



【問合せ先】 枚方市健康福祉部 健康づくり課

〒573-8666 枚方市大垣内町2丁目1番20号TEL: 072-841-1458/FAX: 072-841-3039