



「健康づくりセミナー」 「生活習慣病の改善に向けて」～冬の冷え対策～

血液の流れが身体に及ぼす影響は重大です。生活習慣病の改善のひとつとして、血流を改善することが大切です。特に、冬場の「冷え！」は大敵です。冷えからくる「不眠」「肩こり」「便秘」を改善することにより、今年の冬を快適に過ごすためにも、自分でできるリンパマッサージの実技指導などを含めた健康セミナーを開催します。ぜひお気軽にご参加下さい。

日 時 2009年2月5日(木) 13:30~15:00
場 所 ボルファートとやま3階「ダイヤモンド」
富山市奥田新町8-1 TEL076-431-1113

講習内容
1. 血液のおはなし
2. 冷え対策
3. 自分でできるリンパマッサージ実技



講 師 宮 美智子 さん
日本エステティック業協会認定 インターナショナルエステティシャン

<お問合せ先>

社団法人富山県労働者福祉事業協会

富山市奥田新町8-1 TEL 076-431-0539 FAX 076-431-0510

申し込みは下記に記入し、FAX 076-431-0510 にてお願いします。

健康づくり講習会参加申込書

住 所		団体名	
氏 名		TEL	()