

私のリズム。
健やかな巡り。

女性限定

RIZAP

健康づくりセミナー



開催日時

10月28日 土**10:00 ~ 11:30** 〈受付9:40〉

@キラリエ草津1階 草津商工会議所 多目的室1

募集人数

20名 (女性限定)

参加資格

会員・会員の家族 (同居の家族)

参加費

無料

募集締切

10月13日(金) 16:00

互助会ホームページの専用フォームから申込み

- ※ 家族は、会員の同伴者として、会員1人につき1人まで。
- ※ 家族のみの参加は、不可。
- ※ 申込者数が募集人数を超えたときは、抽選とします。



グッドコンディショニング編

女性ならではの身体の悩みや心の不安の原因を知り、あなたのベストなコンディションを作る方法を学べるセミナー

内容一例

- ◆ コンディションチェック
- ◆ ベストコンディションを保つ食事
- ◆ ベストコンディションを作る運動
- ◆ 女性特有のホルモンバランスのリズムとの向き合い方

お問い合わせ

一般財団法人 滋賀県市町村職員互助会 担当：吉田

☎ 077-522-0150 ✉ gyomu@shiga-ctvgojokai.jp