

お知らせ

「女性健康講座」の開催

はつらつと素敵でいるために女性必見!

・・・女性特有の健康管理・アロマなど・・・

共済組合では、今年も女性組合員を対象とした「女性健康講座」を下記の日程で開催します。詳細は、9月当初に各所属所宛にご案内してありますのでご覧ください。

開催日時・会場

(1)能登会場・・・11月10日(土)

「キャッスル真名井」(定員50名)

(2)加賀地区・・・11月11日(日)

「いしかわ総合スポーツセンター」(定員90名)

*参加費用:500円(教材費等) 昼食付き

多くの方の参加をお待ちしています。(年齢制限なし)

〔講座内容〕

講演

- 女性の健康力・女子力アップのための最新情報
心と体の健康をしっかりキープするには? もしかして~これって更年期?
更年期近くなったら気をつけたい病気
- 女性ホルモンを知る(ホルモンバランスを保つためには?)
- 元気になる!上手な過ごし方(今からできる ~一生太らない生活術~)
- 生き生きと健康で活躍するために
- 乳房モデルで触診体験(健診の大切さ)



アロマ

- ルームフレッシュナーづくり
「世界に1つしかない自分にあった香りを・・・!」(アロマのおみやげ付き)

運動

- 「誰でもできるピラティス入門」
胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動。
- お腹を無駄なく引き締めるエクササイズ
- 姿勢を整え、腰痛・肩こり予防エクササイズ