

お知らせ

女性健康講座を開催しました!

～ 女性特有の症状等の知識や予防法を知り、実践もやったよ!～

加賀会場11月23日(土)・能登会場11月24日(日)に開催し、参加者は加賀会場19名・能登会場14名でした。

〈講演内容〉

- ・ 講演『女性のきれいと元気のために』……女性の健康力アップのための最新情報
講師(株)カイトック 樋口氏
- ・ 体験『好きな色と香りで石鹸づくり』……世界に一つ!あなただけのアロマ石鹸
講師(株)カイトック 樋口氏
- ・ 運動『弾ける! 脂肪燃焼系シェイプアップダンスエクササイズ』……踊る楽しさを感じ、全身シェイプアップ!
講師(株)カイトック 藤巻氏

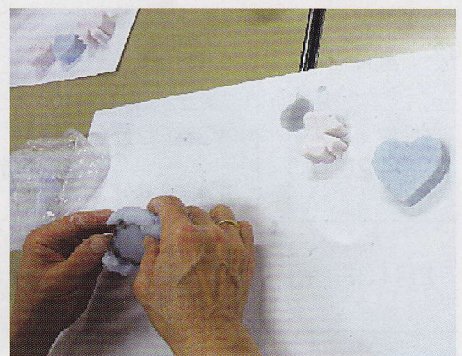
今回はアロマ石鹸にチャレンジ!



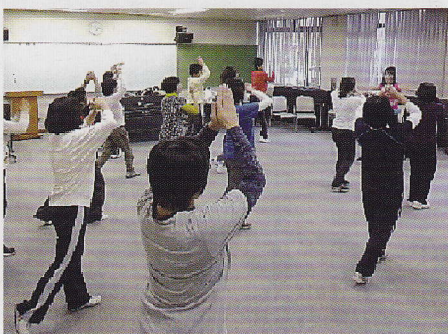
●講演風景



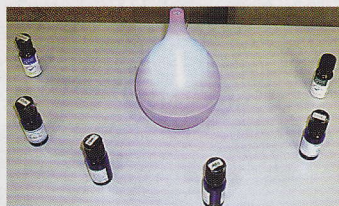
●乳がん触診体験



●石鹸づくり風景



●脂肪燃焼シェイプアップダンス



●アロマ



●樋口講師

昨年のルームフレッシュナーもとても参考になりました。インターネットで精油等を購入して中学生や職場の方たちといっしょに作りました。とても心地良い時を共有することができました。石けんも早速、子どもたちと作ってみたいと思います。

久しぶりに体を動かして楽しかったです。これから、好きな曲とかで振りつけをまねしてみたいと思いました。また、自分の好きなアロマを見つけて癒されたいと思いました。充実した時を過ごせました。

お話もとてもわかりやすくこれから何年後にむかえる更年期や生活習慣病についても考えるよい機会となった。午後の石けん作り、エクササイズも楽しくリフレッシュするよい機会となった。

参加者の声

食べる順など、すぐにとり組める部分があり、良かったです。何よりも講師の方のハツラツな話仕方などよい刺激になりました。

今までは40代、50代の先生方が多いのだろうと思って参加していませんでした。若い年代の方も参加していて、参加してよかったと思います。

明らかについていけなくなって足がからまったダンスエクササイズも楽しかったです。