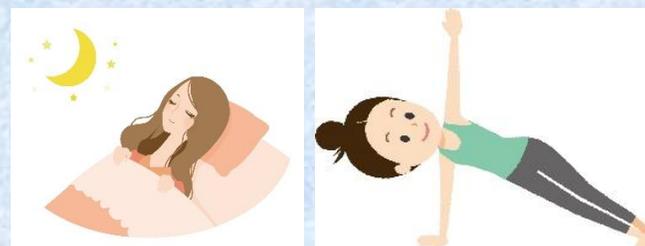


第2回 働く女性のアンチエイジング

アンチエイジングとは、
健康に美しく年を重ねることです。
体の中が健康であると、見た目も美しく
若さを保つことができます。



アンチエイジングにとって大切なことは
「食事・運動・心（生きがい）」です。



忙しく働く毎日でも、簡単にとり入れられる
アンチエイジングのポイントについて、学びましょう。

<テーマ>

第2部：今から始めるエイジングケア

* 第2部の講師は医師、管理栄養士です

- ◇ 日時 : 2025年5月16日（金）14:15~14:45
- ◇ 会場 : オンラインセミナー（Zoom）
参加のお申込みがお済みの方に、セミナーのZoomアドレス（URL）を
メールアドレスにお送りします。
当日、お時間になりましたら、URLをクリックしてご参加ください。
※5分前から、アクセスできます
- ◇ 参加費 : 無料
- ◇ お申込 : メールにて、お名前、ご連絡先をご記入の上、送信ください。
contact@fika-lc.jp
お電話、受付でも承っております。
※お申込み締切 : 2025年5月14日（水）まで



次回の予告 第3回 女性アスリートのためのヘルスセミナー
【ベストパフォーマンスを発揮するためのアプローチ法】

- 第1部：女性アスリートの体の話し
2025年6月20日（金）14:15-14:45
- 第2部：ベストパフォーマンスを発揮するためのアプローチ法
2025年7月18日（金）14:15-14:45