

令和6年度 第3回地域の笑顔とクロスする！
元気プロジェクト

中高年女性のボディートリートメント

—ちょっとした工夫で不調を整え、元気な私になろう—

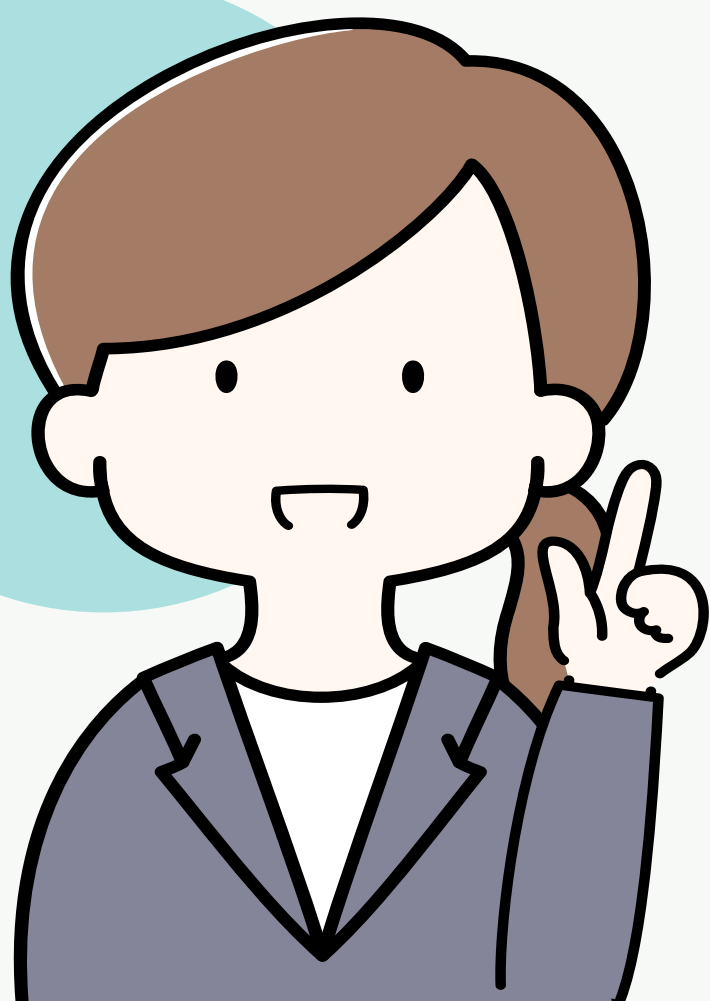
【日時】 令和7年1月27日(月)13:00～14:30(受付:12:45～)

【場所】 日本赤十字広島看護大学 実習室3

【参加費】 無料

【参加人数】 15名程度(対象者は女性に限ります)

【内容】 ①骨盤底筋のゆるみ・肩こりの解消のためのエクササイズ
②身体を温めるエクササイズ、食事、飲料について



【申込方法】

電話: (0829) 20-2806

Mail: human@jrchcn.ac.jp

QR:



※動きやすい服装でお越しください！



日本赤十字広島看護大学 ヒューマンケアリングセンター