

働く女性のための

# 仕事もプライベートもスッキリ暮らす！ ためない いれない 腸活のススメ

2020年

1月13日(月・祝) 13:00~14:30

会場 福井県生活学館(ユー・アイふくい)  
定員 30名

対象 県内在住または在勤の女性  
参加費 無料

働く女性のみなさん、忙しい毎日の中、  
自分のカラダを後回しにしていますか。  
カラダの調子がイマイチ…オナカがスッキリしない…  
これって腸のせい!?  
腸を整えて、すっきりと軽やかな心身で、  
新しい年を過ごしましょう♪

## 【基礎編】

- ・美容と健康の要「腸」
- ・スッキリ暮らす「腸活」

講座終了後開催  
※働いている女性限定  
(40歳代未満の方優先)

## 働き女子のホンネ交流会

14:30~16:30 終了予定

- ・【実践編】腸整セルフマッサージ(50分)
- ・ホンネカフェ(50分)

『新年をスッキリ心機一転、やること・やらないこと』

今まで、ずっとチャレンジしたいと思っていたこと、  
ガマンしてきたこと、ありませんか?  
ハッピーな一年にするために、何をどうするか、  
一緒に考えましょう♪

定員:20名

講師 うえせ ともえ 氏

腸整Nuku'Nuku 代表  
腸セラピスト・養腸アドバイザー  
プロフェッショナルファスティングマイスター

ホンネ交流会は、講座参加と同時に申し込んでください。

託児あり

300円/人要予約

↓講座申込はこちら



↓託児予約はこちら



申込み方法・お問合せは、裏面をご覧ください。

主催：公益財団法人ふくい女性財団

仕事もプライベートもスツキリ暮らす  
ためない いれない 腸活のススメ 申込書

**申込方法**：①ホームページから申込（PC・携帯）②FAX  
**申込期限**：1月7日（火）※定員を超えた場合、抽選となります。

①ふくい女性財団ホームページから申込 (<http://www.f-jhosei.or.jp>)

ふくい女性財団→仕事もプライベートもスツキリ暮らす  
ためない いれない 腸活のススメ にアクセスし  
「お申込みフォーム」をクリック！

②FAX：0776-41-4260

下記申込書にご記入の上お送りください。



↑HPへアクセス！

お名前	(ふりがな)	年代	20代	30代	40代	50代	60代以上
		職業	自営 正社員 パート・アルバイト 専業主婦 無職他( )				
住所	〒	TEL	-	-			
	※自宅または会社住所・会社名をご記入ください						
受講決定等 メールアドレス	@ (受講決定のご案内をお送りしますので、必ずお書きください。) *お願い…参加決定等のメールは <a href="mailto:fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp">fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp</a> から送信します。迷惑メール対策などで受信制限の設定をされている場合は、上記メールを受信できるように設定の変更をしてください。						
ふくい女性活躍支援センターから楽しく学べて役に立つ様々な講座の情報を無料メルマガでお届けします♪ ★配信を希望されますか？(パソコン・スマホ向けメルマガが希望・携帯向けメルマガ(リンクなし)希望・登録済・希望しない) 配信希望アドレス( @ ) メールマガジンは <a href="mailto:a024f41201652335fa-admin@mg.pref.fukui.lg.jp">a024f41201652335fa-admin@mg.pref.fukui.lg.jp</a> からお送りします。受信制限をされている方はこのメールを受信できるよう設定をお願いします。							
働き女子のホンネ交流会に参加を希望する				はい ・ いいえ			

※この申込書で取得した個人情報は、お申込み内容の確認、今後の講座案内のためにのみ利用させていただきます。

**会場案内**

★環境への配慮から、公共交通機関の利用および  
アイドリングストップにご協力ください。

●福井県生活学習館（ユー・アイふくい）

〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

\*フレンドリーバス（無料）

行き：「福井駅東口」乗車 「生活学習館前」下車

12:00発 12:33着

12:30発 12:43着

帰り：「生活学習館前」乗車 「福井駅東口」下車

16:33発 16:46着

16:43発 17:16着



Facebookもチェック



【お問い合わせ先】公益財団法人ふくい女性財団

TEL：0776-41-4254 Email：[fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:fujho-zai@iaa.itkeeper.ne.jp)

