

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

QOL(生活の質)低下につながる身近な不安軽減④

免疫力アップの食生活

令和8年 **1月31日(土)**

13:30～15:30

会場：

ふくいウイメンズ・オアシス

(福井県生活学習館2階)

免疫力、気になっていませんか。
免疫力は、日ごろの生活習慣がキーワード！
適度な運動や良質な睡眠・休息とともに、
食事也很重要です。

バランスの良い食事って？
免疫力を高める食べ物って？
食べ方の工夫は？

管理栄養士さんを囲んで、皆で一緒に話しませんか。

助言ももらって、生活に取り入れて、
まだまだ寒い冬を、快適にしていきましょう。

講師&助言：

伊藤まみ さん(管理栄養士)

参加
無料

定員
8名

対象：テーマに関心がある女性

内容：ミニ講座

& 質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

サロンの
お申込み



女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのももちろん、聴いているだけでも大丈夫。
参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

チャイルドルームの
お申込み(要予約)
【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月～6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

