

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

生活習慣に関する悩み①

食事・栄養・腸活

令和6年6月22日(土)10:00~12:00

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

日々の食事は、心身の健康と密接に関係しています。あなたは今、何が気になりますか？

カロリー、減塩、腸内環境、抗酸化力、etc. 世の中には食に関する情報があふれています。何を取り入れ、どう実践・継続していくと良いのでしょうか。

管理栄養士さんを囲んで、
気軽にお話ししながら、今よりスッキリ気持ちよく過ごすヒントを見つけましょう。



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

くるり@わたしのカラダの
お申込み



参 加
無 料

定員
10名

講師&助言：

増永 瞳 さん

(管理栄養士・腸育アドバイザー)

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」「@育休・保活」「@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。自分か語るのももちろん、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



くるり@わたしのカラダ

7月 生活習慣の悩み②(運動・痛み)
8月 生活習慣の悩み③(睡眠)

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

