

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

女性が気をつけたい

〇〇不足や低栄養

令和8年8月2日(日) 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)

夏バテしていませんか。
バランスよく食べていますか。

日々の健康に大事な役割を果たす食事・栄養。
鉄不足による貧血…、
カルシウム不足による骨粗しょう症…、
ダイエットや高齢期の食細りによる低栄養…、など
心配や気がかりはないですか。

管理栄養士さんと一緒にざっくばらんにフリートーク。
助言ももらって、やれることから生活に取り入れて、
体調をよりよく整えていきましょう。

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

講師&助言:

伊藤まみ さん(管理栄養士)

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。

サロンの
お申込み



参加
無料

定員
8名

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



チャイルドルーム(要予約)

【料金】300円/人

【対象】生後6ヶ月~6才

