

# アンチエイジングDE美活

リニューアルしました♪



アンチエイジングとは老化防止という意味です！

加齢によって骨や筋肉の衰え、“しみ”や“しわ”の増加は自然に起こってきます。

また、生活習慣病の影響で動脈硬化や癌などの病気になるリスクが高まってきます。

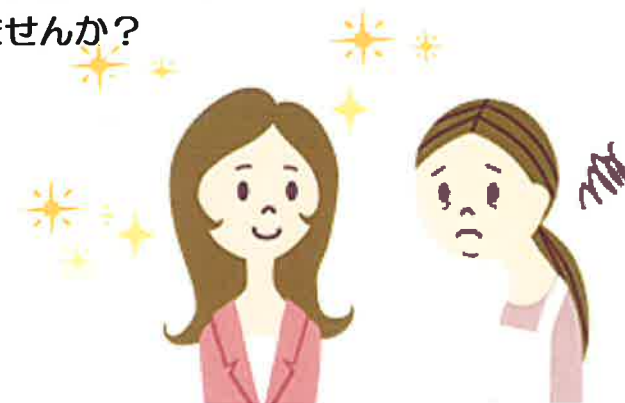
この教室では、その原因を抑制し、老化の防止と共に、みなさんの「美」を保つためのお手伝いをさせていただきます。ぜひ私たちと一緒に「美活」をしてみませんか？

【スタジオ講座 約30分】

むくみ解消ストレッチ、小顔体操、セルフリンパマッサージなど自宅でもできる運動を行います。

【栄養講座 約30分】

スタジオ講座の後は「美」に関する食べ物の話と簡単に誰でも作れる食べ物などの紹介、実演を行います。試食もあります♪



☆開催日：毎月第3金曜日

☆時間：午後14時30分～15時30分

☆場所：福井市日光1-3-10 ふくい総合健康プラザ

☆参加料：500円（税込み）

☆持ち物：上履き・タオル・水分 動きやすい服装でご参加下さい

☆予約：開催日3日前までに電話か受付にてご予約ください。

それ以降のキャンセルにつきましては食材の都合のため参加料を頂きますのでご了承ください。

TEL 0776-25-2206 インストラクター 奥本まで

