



令和元年度

女性のための こころ&からだセミナー



第1回

受講料
無料

11月16日(土) 13:30~15:00

更年期世代のための やさしい漢方活用術

冷え症、ほてり、発汗、頭痛、肩こり、イライラ、落ち込み・・・
誰もが悩む更年期世代の女性の不調に、漢方医療ができることや
元気になるためのヘルスケアをご紹介します。
身体の中からキレイになるためのヒントをお届けします。

【講師プロフィール】

エビデンスに基づいた健康情報&患者視点に立った医療情報について、執筆、講演を行う。

女性誌『婦人画報』『GINGER』『美的』ほか、女性WEBマガジン『MY LOHAS』『WebGINGER』『女子カレ L AVABLE』『@cosme A-beauty』ほかでヘルスケアや女性医療の連載を行う。テレビ、ラジオにも出演。乳がんサバイバーでもあり、がんやがん検診の啓発活動を行う。

著書に『医者に手抜きされて死なないための患者力』（講談社）、『女性ホルモンパワー』（だいわ文庫）ほか多数。



増田 美加さん

女性医療ジャーナリスト
NPO法人「みんなの漢方®」理事長

第2回

受講料
500円

11月30日(土) 14:00~15:30

顔ヨガで印象UP！

～表情筋トレーニングで自分の顔をもっと好きになる～

顔ヨガとは、顔の表情筋を動かしてストレッチする顔のヨガのこと。

「顔から心と身体を変える」をコンセプトにした

『間々田式顔ヨガ』で、自分の顔を好きになるだけでなく、
気持ちをも“あげ”て自信を深めましょう。

【講師プロフィール】

47歳となった今でも、体内年齢は20代をキープし続けているが、30代後半に顔だけ衰えてきたことに気づき、「顔も身体と同じように鍛えられるはず！」と思い当たり、2010年、顔ヨガ講師資格取得。

顔ヨガで若顔・印象アップ・笑顔レッスン、ビジネスに役立つ表情筋トレーニングなど延べ2万人以上に指導している。テレビ、雑誌、新聞などのメディアや講演等でも活躍中。著書累計部数56万部以上。顔だけでなく脳も活性化する「脳活顔ヨガ」、音楽に合わせて顔を動かす「顔のラジオ体操」など、新しい顔ヨガメソッドを開発・発表している。



間々田 佳子さん

顔ヨガ講師・顔ヨガアスリート

主催

公益財団法人富山県女性財団・富山県

対象／県内在住の女性 各回30名程度
会場／富山県民共生センター「サンフォルテ」

申込方法（申込先着順）

参加ご希望の方は、メールフォーム、FAX、往復はがきでご応募ください。

メールフォームからの応募方法

サンフォルテホームページの「講座・催し」のコーナーをご利用ください。
整理券返信のため、必ずメールアドレスを入力ください。

FAX・往復はがきでの応募方法

希望する回を記入してください。
複数の回を一括してお申し込みいただけます。

「第〇回ころころ&からだセミナー」と明記の上、次の事項をご記入ください。

- ①氏名（ふりがな） ②〒・住所 ③電話番号
- ④FAX番号（整理券返信のため、FAXでお申し込みの方は必ず記入ください）
- ⑤年代
- ⑥一時保育希望の場合は、お子さんの名前（ふりがな）、年齢（○歳△か月）
※対象年齢 5か月～就学前（300円、定員あり）
保育申込締切 各回の2週間前まで（厳守）

ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営の目的以外には利用いたしません。

お申し込み
問い合わせ

富山県民共生センター「サンフォルテ」指定管理者
サンフォルテJOIグループ

公益財団法人 富山県女性財団

〒930-0805 富山市湊入船町6-7 サンフォルテ内

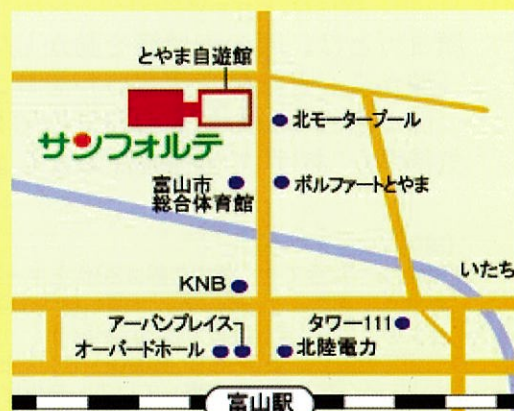
☎ 076-432-4500 FAX 076-432-5525

<http://www.sunforte.or.jp>

サンフォルテ



交通アクセス



・富山駅北口から徒歩約10分

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください