

女性の健康力アップ講演会

若さと健康を保つための5つの秘訣

家事・仕事・介護・育児・趣味…女性の人生はいつだって大忙し。
日々の忙しさに追われて、自分のこと後回しにしていますか？
“いつまでも輝く女性でいるための5つの秘訣”を
加倉井先生から学んでみませんか？



令和3年**3**月**6**日(土)

午後1時30分～3時30分(1時開場)

かくらい

講師

加倉井 さおり 先生

((株)ウェルネスライフサポート研究所代表取締役 保健師・心理相談員)

筑波大学医療技術短期大学部，神奈川県立看護教育大学校卒。

母と子の講座や女性を対象とした心とからだの相談，働く女性向け健康セミナーの企画などを数多く手掛ける。
育児・介護・仕事の両立に悩んだ体験やノウハウを惜しみなく伝えるため，現在は「心とカラダと生き方を整え，自分らしく輝いて幸せに生きること」をテーマに，講演にも力を注いでいる。著書に「小さなことにクヨクヨしなくなる本」「仕事も育児も！ハッピーママ入門」（ともにかんき出版）がある。

会場 ・宇都宮市保健センター

(JR宇都宮駅前トナリエ宇都宮9階)

※無料駐車場はありません

対象

・市内在住の人

・定員40名(参加無料)

オンライン講演会です
ZOOMを使用しての講演会です。
ご自宅でも会場内でも視聴できます。
ZOOMの接続に不安がある方は，
3月1日(月)11:30～13:30に
接続のテストを行います。

お申し込み先・お問い合わせ

申し込み受付:2月6日(土)9:30～開始

宇都宮市保健センター

(毎週水曜日，祝日は休館日となります)

直接または電話，FAX，右記のQRコードお申し込みください。

【電話】028-627-6666 【FAX】028-643-1679

【Eメール】u19070550@city.utsunomiya.tochigi.jp

申し込みはこちらから



主催 宇都宮市(保健センター・男女共同参画推進センター「アコール」)