

## 女性組合員向け健康セミナー日程表

日 時 令和6年12月6日(金)

場 所 アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師
13:30~14:00	受 付	
14:00~14:05	事務連絡	
14:05~15:30	「明日の自分が輝くために」 ・ライフステージごとに変わる健康課題 ・女性の健康の特性 ・女性に多い不調とトラブル ・ストレスサインを見逃さない	(株)カイトック キャリアコンサルタント・産業カウンセラー  樋口 恵子 氏
15:45~16:30	「心を癒すセルフケア体験」 ・凝り・痛みをやわらげる筋弛緩法 ・アロマの香りと音楽でリラックス ・「今 ここ」を感じるマインドフルネス	
16:30	閉 講	

※ プログラムは参加者の状況を見みながら進行しますので、順番や内容を変更させていただく場合があります。