

女性のためのウェルビーイング講座

やまぐちヘルスラボ健康講座

セミナー

※やまぐちヘルスラボは、山口県と山口市の共同事業です

「こころとカラダのために大切にしたいこと」& 「こころとカラダのリセット」体験会

≡ 女性限定 ≡

◆日時/ **1/11土** 14:00 ~16:30 ◆募集定員/40名
◆参加費/無料

当日の内容

- ◆セミナー「こころとカラダのために大切にしたいこと」
 - ◆体験会「こころとカラダのリセット」(マインドフルネス瞑想)
- ※セミナーと体験会はセットでの受講となります

- ◆場 所/やまぐちヘルスラボ(メディフィットラボ3F)
- ◆対 象/やまぐちヘルスラボ会員又は会員登録していただける方
会員以外の方が申込をされると、同時に会員登録となります。
(会員登録は無料で、月2回の健康情報やイベント情報をメール配信)
- ◆託 児/お申し込みは、イベント申込後、やまぐちヘルスラボにお電話ください
- ◆持参物/タオル、水分補給のドリンク
- ◆その他/当日は、座学によるセミナーとマインドフルネス瞑想体験を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。体験会は素足で行いますが、備付けのスリッパで2Fへの会場移動となります。

募集開始!!
12/13金
10:00~

参加特典

フジミツ(株)
フィッシュプロテイン
ハンバーグ&ソーセージ
プレゼント

応募専用
QR



※P1~P3の駐車券をお持ちください(無料駐車券配布)



講師



江藤 美知子

●助産院赤ちゃんのほっぺ
院長(助産師)
山口市内にお産のできる
助産院を開業して
13周年を迎えました

講師



江崎 智代

●ストレスマネジメント
トレーナー
●ヨガインストラクター

疲れやすい、肩がこる、めまいがする、
気分が落ち込む、よく眠れない



女性の身体の悩みに

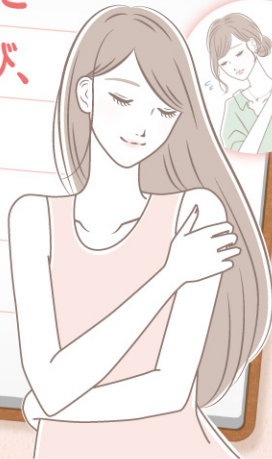
向き合う知識を学び、

究極の脱力体験で

アタマとカラダの

疲労をリセットする

プログラムを体験!!



問合せ先



やまぐちヘルスラボ
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号

tel.083-976-4095

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com>



※やまぐちヘルスラボは、スポーツクラブを運営する山口スイムサービス株式会社が受託しています。

KDDI維新ホール(山口市産業交流拠点施設)
山口県山口市小郡令和一丁目1番1号