

痩せて健康的になりたいアナタへ

- 睡眠・食事・運動・ストレス
4つの「生活習慣」
- 代謝と食欲の関係
- 効果的なストレッチ などなど

**毎日を健康的に暮らす
ノウハウを伝授します!!**



講師：尾川 隆 さん

食欲コントロールマスターコーチ
理学療法士・東洋医学アドバイザー

期日：5/17 5/31 6/14 6/28 7/12 7/26

(全6回：土曜日)

時間：午前10時～正午

場所：玉名市中央公民館 大研修室
(玉名市文化センター3階)

定員：20名

対象：ダイエット・健康に興味のある方

準備物：筆記用具(初回のみ)

ヨガマット・運動できる服装(2回目以降)