

第1回女性のための 健康セミナー

20歳～39歳の女性組合員対象

～輝く自分と元気のために～

令和8年8月28日（金） 10:00～15:30

働く女性が健やかに自分らしく過ごすためには、よりよいライフスタイルの知識取得、さらに実践することが大切です。本セミナーでは、女性の健康を包括的に支援し、最新情報を交えながら、自分に適した、すこやかな働き方をはかるための方法をお伝えします。

講座

女性の心と身体を整える～自分のための健康セミナー

- 女性のライフステージごとの心身の変化
- 年代に応じた体調・メンタルの変化
- 生活習慣の整え方（食事・運動・睡眠）

体験

アロマでほっとしませんか

～アロマで作る癒しのフレッシュナー～

体験

ピラティスで疲れない身体づくり

会場

ホテル福島グリーンパレス2階 「瑞光」

申込方法 職場の共済事務担当係へお申し込みください。
問い合わせ先 福島県市町村職員共済組合 福祉課健康増進係

024-533-0011