

MENOPAUSE



メノポーズケア

～更年期症状の予防と改善～

更年期に起こる不定愁訴をヨガの動作などを取り入れ予防・改善の運動や呼吸法で心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。

2025. **1.24** FRI 9:45-10:45

対象：45歳以上の女性

定員：先着20名

申込開始：2025.1.10(Fri)12:00～

⇒下記QRコードよりお申込ください。



1回

体験無料

お問合せ

オーエンス健康プラザ

〒206-0801 稲城市大丸1171

TEL 042-370-2280



お申込はこちら