

女性限定

女性のための 健康セミナー

【 内 容 】

- 前半「女性の心と身体を整える
～自分のための健康セミナー～」
 - 後半「アロマでつくる癒しのフレッシュナー」
- ※詳細は次項をご参照ください。

【 講 師 】



株式会社カイツック 樋口 恵子 氏

女性の健康を支援するメノポーズアドバイザーをはじめ、健康運動指導士・キャリアコンサルタント・産業カウンセラー・アロマセラピーインストラクターなど、多岐に渡る資格を持ち、全国各地で講演をされています。

【 日 時 】

令和8年6月20日（土曜）午前10：30～12：25（受付10：00～）
昼食弁当付き

【 場 所 】

のと里山空港ターミナルビル4階
奥能登総合事務所 42.43会議室
輪島市三井町洲衛10部11-1

【 対 象 者 】

組合員とご家族
（女性限定）

【 募集定員 】

40名（申込者多数の場合、抽選）

【 参 加 費 】

無 料

お申込みはこちらから



5月20日(水)締切

女性のための健康セミナー

講演 60分

「女性の心と身体を整える

～自分のための健康セミナー～

❖❖❖❖❖❖ セミナーの目的 ❖❖❖❖❖❖

本セミナーでは、女性のライフステージに応じた心身の変化を理解し、日々の健康管理を通じて仕事と私生活の質を向上させることを目的とします。

1 女性のライフステージごとの身体の変化

- ・ 女性ホルモンの変化(月経の開始・終了)
- ・ 女性特有のガンへの対策

2 年代に応じた体調・メンタルの変化

- ・ 仕事・家庭・子育て・介護など、生活環境の変化に伴う心身の揺れ

3 生活習慣の整え方(食事)

- ・ 忙しい日でも実践できる、効率的な食事と運動の工夫

※会場に乳房モデル(乳がんモデル)を展示し、
セルフ検診での“しこり”発見体験



体験(45分)

「アロマでつくる癒しのフレッシュナー」



※ 1人に1本ボトルをご用意いたします。
(お好きな香りのスプレーを作成、お持ち帰りいただく体験です。)

1 アロマセラピーとは？

2 香りと精油の選び方

3 自律神経を整え、癒されるスプレーづくり