

Age45+ アラフィフのための アラフィフによるセミナー

さあ、始めましょう！
明日から活かせる食事のとり方
心が晴れるおしゃれのコツ

食とおしゃれで、もっと輝く！ 45歳からの『私を創る』セミナー

日時
会場

2019年
9月14日(土) 13:00-16:10 (受付12:45~)

PBAセミナールーム 大阪市中央区北久宝寺町1-7-9
堺筋本町プラザビル301

定員
参加費

20名
6,000円
(税込)



地下鉄堺筋線：堺筋本町駅
6・7番出口より徒歩3分

第1部 13:00~

魅力的なアラフィフになるための 食事メソッド (体形編)

40代半ばを過ぎ、肌や体型に変化を感じていませんか？
実は、40代半ばは更年期の入り口です。更年期は、女性ホルモンの乱れや減少によって、身体に様々な影響を及ぼします。肌や体型の変化にも関係している女性ホルモンを理解して、魅力的な50代になるための食を学びましょう！

美容食インストラクター
管理栄養士 根岸 加数代



第2部 14:40~

心が望む本当のおしゃれを探す あなたのおしゃれを紐解く 【人生の10着】

最近、皆さんは“おしゃれ”を楽しんでいますか？

体型や心の変化、毎日の忙しさから『こんなものでしょう』と、なんとなく過ごされてはいないでしょうか。生き生きと装う。清々しく暮らす。自分らしさを語れる・誇れる。そんなおしゃれが紙とペンだけで見つかるセミナーです。

誇れるファッション構築家
水谷 素和子



ご予約
お問い合わせ

eiyo_kazuyo_negishi@yahoo.co.jp

上記のアドレスへ参加者氏名とご連絡先をお送りください。
確認後、受付メールを返信させていただきます。