

レディース健康フェスティバル

～美しく健康的に!!～

令和2年

3/7 土

10:00～
16:00

千里ニュータウンプラザ
南千里駅前広場
(まるたす広場)

阪急南千里駅下車すぐ

来場者プレゼントあり!

※ 事前申込は、2月3日(月)～18日(火)

講演 1

10:00 受付
10:15～12:20 【大ホール】

【女性の健康講座】

- ◇アンガーマネジメント(子育て)について
- ◇春のメイク (オープン化粧品)

- 対象／18歳以上の市民
- 費用／無料
- 講演タイトル・講師
 - ①「怒って後悔しないために、怒らずに後悔しないために～アンガーマネジメント～」
アンガーマネジメントトレーナー
尾崎 沙千 先生
 - ②「春のメイクアップレッスン」
オープン化粧品(株)美容部員
- 定員／100名
- 申込／電話かFAXに住所・名前・性別・年齢・電話番号と保育希望、手話希望の有無を書いて事業団へ

事前申込
先着順

体験コーナー

8階【多目的室2】

ピラティス・リラクゼーション

～自分のからだと向き合おう～

- 時間／①10:30～11:30【ピラティス】
②12:15～13:30【リラクゼーション】
(腸マッサージ)
③14:00～15:00【ピラティス】
- 対象／中学生以上の市民
- 費用／無料
- 講師／皆川容子先生(リラクゼーション)
KEI先生(ピラティス)
- 定員／①③各20名 ②30名
- 申込／電話かFAXに住所・名前・電話番号と保育希望の有無を書いて事業団へ

事前申込
先着順

講演 2

13:30～15:00 【大ホール】

お肌のための食生活講座 ～韓国の食文化から学ぶ～

- 対象／中学生以上の市民
- 費用／無料
- 講師／千里金蘭大学
生活科学部 食物栄養学科
准教授 上山 恵子 先生
- 定員／100名
- 申込／電話かFAXに住所・名前・電話番号と保育希望、手話希望の有無を書いて事業団へ



事前申込
先着順

きんらん保健室ひだまり

10:00～16:00
【エントランスホール】

- ◇がん検診啓発コーナー
(乳房自己触診・大腸がん検診啓発)
- ◇測定コーナー
(血圧・骨密度・体組成・ヘモグロビン量・握力)
- ◇相談コーナー
(健康相談・栄養相談・子育て相談)

【千里金蘭大学
看護学部 看護学科
生活科学部 食物栄養学科】



《保育有ります》(4階保健指導室)
*保育対象年齢 1歳6か月～未就学児
*定員 午前 25名・午後 25名

事前申込
先着順