



2022

02.18 FRI

14:00～15:00

WEB
開催

正しい理解と考え方で症状緩和! 頑張る女性の健康づくりセミナー

女性ホルモンの変化に伴う症状やメカニズムについて、日常生活で取り組める対策をこれまでのべ5万名以上の健康相談を受けた保健師がお伝えします!ご自身だけでなく、ご家族の健康サポートにも活用いただける内容となっています。女性だけでなく男性の皆様もぜひ、ご参加ください!

こんな人におすすめ!

- ・ 不調の予防、改善策を知りたい方
- ・ ご家族の健康をサポートしたい方

※被保険者・被扶養者を問わずにご参加いただけます

※PMS・更年期症状を緩和する

アドバイス動画付き

(運動・食事 各3分程度×10コンテンツ)



講師プロフィール



藤野 慶乃 先生
株式会社パソナ 保健師

小児科外来・女子大学医務室にてこれまでのべ約5万件の健康相談を対応。
現在、パソナにて働く女性が心身共に元気に輝くためのセミナーに携わっている。

14:45～15:00(15分) | 特定保健指導説明会実施

ご参加方法

ZOOMにて開催致します。

お申し込み用ID: 924 6327 8932

パスコード: pasona2021

※氏名・メールアドレスのみの入力で簡単!

『お申込み』はこちちら!



簡単操作マニュアル

