

はたらく女子会

VOL.10

働き続けるための「わたしメンテナンス」
～自分らしいセルフケアを見つけよう～

10/09
FRI

16:00
～
18:00



対象

小田原Lエール認定企業の女性従業員の方、
または市内在勤の女性、市内在住かつ市外在
勤の女性

申し込み先着順 15人



申込はこちらから



おだわら市民交流センターUMECO 会議室 4
小田原市栄町一丁目1番27号



講師

健康運動指導士/FEMSダイエット マスター
コーチほか 東 真美さん

ひがし まみ

- 未就学児から90代まで幅広い世代の運
動指導に従事し、これまでにのべ
- 25,000人 以上をサポート。「人生に
は何度でもスタートラインがある」を
コンセプトに、一人ひとりが「でき
た!」を実感し、自分の変化を楽しめ
るレッスンを大切にしている。



参加すると・・・

- 自分の体や心の状態に気づける
- 疲れず、頑張りすぎないことを目指せる
- 自分に合ったケアを見つけられる
- 明日から実践できる
- 自分のことを後回しにしなくなる
- 他の参加者からヒントをもらえる

過去の女子会はこちらから

はたらく女子会

