

令和6年度第1回健康セミナー

心と身体を整えるヨガセミナー

～人生100年時代を健やかに生きるために～

参加
無料

講師

たかお みほ
高尾 美穂 さん

産婦人科医・医学博士・産業医

女性のための統合ヘルスクリニック「イーク表参道」副院長。

働く女性の産業医として内閣府男女共同参画局・人事局などで職員研修を担当。

長年ヨガを愛好し、多くのヨガインストラクターを指導。

『あさイチ』(NHK)などのテレビ番組への出演やYouTube「高尾美穂からのリアルボイス」

では毎日リスナーのお悩みに回答。著書に『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』などがある。



第1部 人生100年時代を健やかに生きるために(講義)

第2部 心と身体を整えるヨガ(運動)

日 時

11月30日(土)

10:30～12:00(受付時間9:30)



会 場

ホテルノースシティ

札幌市中央区南9条西1丁目

対 象

組合員及び被扶養者

定 員

50名(申込先着順)

ヨガマット
お水
プレゼント

※ お申込みいただいたメールに申込完了のご連絡をさせていただきます。

※ 運動しやすい服装でご参加ください。

【主催】 北海道都市職員共済組合

札幌市中央区南9条西1丁目

お問い合わせ先 TEL011-512-1626 FAX011-531-9973

<https://www.hokkaido-toshikyosai.jp/>



セミナーのお申し込みはこちらから