

第2回、第3回の開催決定!

参加無料  
申込必要

## カフェセミナー「ココロとカラダのアンチエイジング」実践編



### 暮らしのエッセンス～野菜クッキング&リラックスヨガ～

「アンチエイジング」をテーマに、みんなでお茶をしながら、いつも後回しになりがちな「自分自身」を大切に見つめ直してみませんか?

平成26年

第2回 **11月17日(月)** 第3回 **12月8日(月)**

いずれも時間は**10:00～11:30**

尼崎市保健所(JR立花駅前 7F立花南館5階)にて

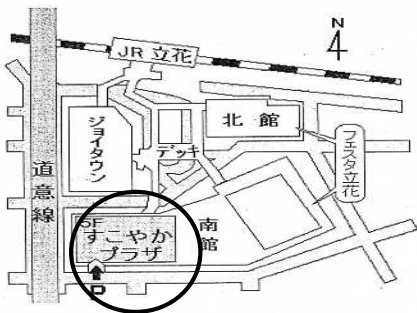
初めての参加や、どちらか1回だけの参加も可能です。

○ 対象 概ね40歳～64歳の女性 いずれも20人ずつ

○ 内容

\* 第2回 「野菜ソムリエによる野菜を使ったレシピ紹介&試食 他」

\* 第3回 「ヨガインストラクターによるリラックスヨガ 他」



【会場へのアクセス】

JR 立花駅改札を出て南へ徒歩 2 分  
市バス

JR 立花(上) 14・15・30・47 番

JR 立花(下) 43・49・50 番 下車

民間駐車場あります(有料)



申込先

尼崎市コールセンター (06) 6375-5639へ 11月5日より電話受付開始(先着順、定員になり次第終了)

※受付時間:(平日)8:30～19:00 (土日祝日)9:00～17:00

問い合わせ先

尼崎市保健所 健康増進課 栄養指導担当 (06) 4869-3053