

体形維持&免疫力UPでコロナの時代を乗り越えろ！！

# 「美容 & 健康向上セミナー」

【参加特典】  
個別相談30分無料チケット進呈

13:00 「脂肪と下着の深～い関係」

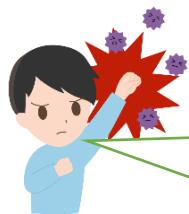
13:50 講師:宮脇 奈緒子氏【樹月 店長 ランジェリーアドバイザー】

■最近体形が気になるけどどうしたら…  
■今つけてる下着のサイズってあってるのかなあ…  
【意外と知らない知識が満載の人気セミナー！県内数少ないランジェリーアドバイザーが丁寧に下着の選びのポイントや女性の大敵「脂肪」の特徴を知って、スタイル維持のポイントを紹介します】



14:10 「知ってるようで知らない抗酸化物質  
～免疫力UPで健康な生活を～」

15:00 講師:門脇 総司氏【(株)トータルゲート代表取締役】



■老化の原因の活性酸素って何?? 抗酸化物質にはどんなものがあるの?  
■免疫力をあげるにはどうすれば?? いつまでも健康でいたいなあ…  
【仕事や人間関係など日々ストレスが溜まってしまう世の中…老化の最大の原因である活性酸素のことをしっかり理解し、老化を予防するポイントをわかりやすく解説します!!】

【開催日時】

2021年3月13日 (土)

【会場】

鳥取大丸5階 研修室1

(鳥取市男女共同参画センター研修室1)

定員15名

(先着申込順)

参加費500円

(メルマガ会員無料)

※当日登録でも可



## 株式会社トータルゲート

〒680-0864 鳥取市吉成239-3

福祉用具レンタル・販売 / 住宅改修 / ケアプラン作成  
／美と健康ヘルスケア

☎ 0857-30-5268