



# メノサポ2018

## 変化のときを【知る・整える・楽しむ】

受講料  
各回2000円  
(材料費別)

各講座の前半30分  
「更年期ミニ講座」  
があります！

●【メノサポ】・・・メノポーズ（更年期）サポートの略。誰もが通る身体と心の変り時を少しでも楽に過ごせるように、生活にプラスしたい情報や知恵をお伝えします。（プレ世代歓迎！）

9/29土

- 10:00~12:00 (材料費500円)  
メディカルハーブで女子力アップ  
&食事のお話 青野真奈美
- 13:00~15:00  
オトナ女性の保健室  
◇ここからのペリネケア 後藤純子

10/14日

- 10:00~12:00 (材料費1000円)  
スキンシップで癒し癒されるハンドマッサージ 久保田より子
- 13:00~15:00  
教えます！あなたの美人ツボ～美容鍼～ 秋山さやか

10/21日

- 10:00~12:00  
足のお悩み軽減！足つぼリンパセルフケア 森野裕子
- 13:00~15:00 (材料費1500円)  
ハーバリウムで心の花を咲かせましょ♡ 海野佳子

10/27土

- 10:00~12:00 (材料費500円)  
誰でも描ける！パステルアート 木内真由美
- 13:00~15:00  
滑舌訓練で健康と笑顔力をUP！ あべよしみ

【会場】 クローバーハウス 静岡市駿河区国吉田1丁目10-60

【お申込み、お問合せ】

ゴトウ090-1236-9989 キウチ090-4116-5866  
hanasaku40k@gmail.com

QRコードから  
でもOK!

※詳細はfacebook、HPをチェック!

「花咲く40colors」で検索してくださいね!

