

30代から望む未来を引き寄せる

女性ホルモンとセルフケア講座

月一開催（一回完結）

120分講座＋オンラインサポート60分（後日）



月一開催
2023年
8月～12月

女性ホルモンを知る
身体の改善につながる食を知る
（食養生）
マットのいらないヨガ
など120分で
女性ホルモンとセルフケア（食とヨ
ガ）を学ぶ一回完結の講座です。

【2023年開催日程と時間】

8月5日(土)・9月2日(土)・10月19日(水)
11月4日(土)・12月15日(金)
※時間：すべて13:30～15:30
※各回の内容は詳細からごらんください

★詳細と事前予約★

QRコードから
ご覧いただけます



【場所】

にじカフェ
JR東海道線茅ヶ崎駅より徒歩8分

【受講費】

5,500円（税込）

・オンライン（ZOOM）にてサポ
ート60分1回つき

ご受講された講座の内容に関するご質
問のほか、生理と更年期のお悩み相談
も可能

【講師】

「メノポーズホロスイトリン」主宰
NPO法人 更年期と加齢のヘルスケア
認定 シニアメノポーズカウンセラー
天泉 早純（あまみさあや）