

健康美人サロン

カラダと心を磨くウォーキング

良い歩き方を意識するだけで、姿勢が良くなり、体も引き締まります。

さらに、表情も明るくなり、ファッションも楽しめるようになるウォーキングには、認知症予防にもなるというデータもあります。

あなたの素敵な生き方に役立つ、自分のカラダとのコミュニケーション術を学んでみませんか？



6月24日(金)13:00~14:30

- 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」3階多目的ホール
- 講師：林 元子さん（コミュニケーションアドバイザー・ライフコーチ）
- 参加対象：女性 ●募集人数30名 ●参加費：無料
- 企画：健康美人'S
- 問い合わせ先：esenaforum-kenkoubijins@yahoo.co.jp

エセナフォーラム2016

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

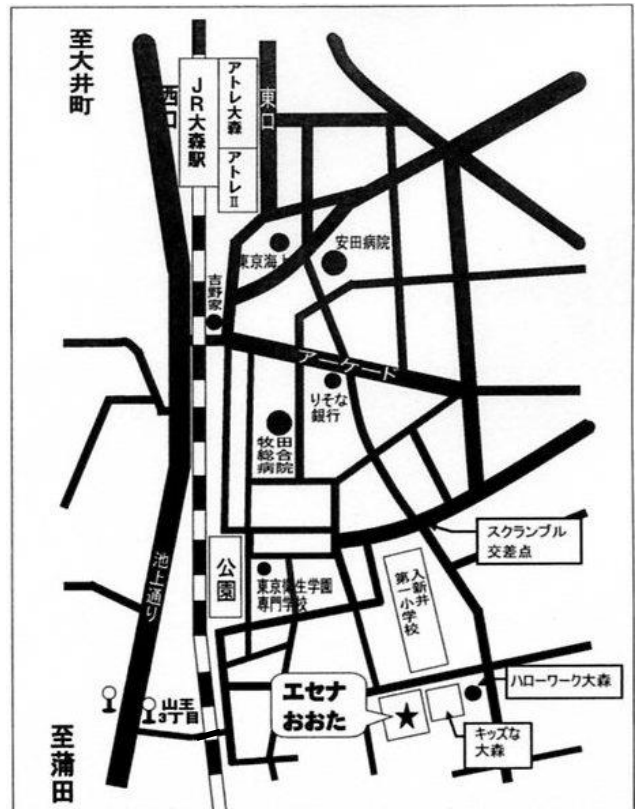
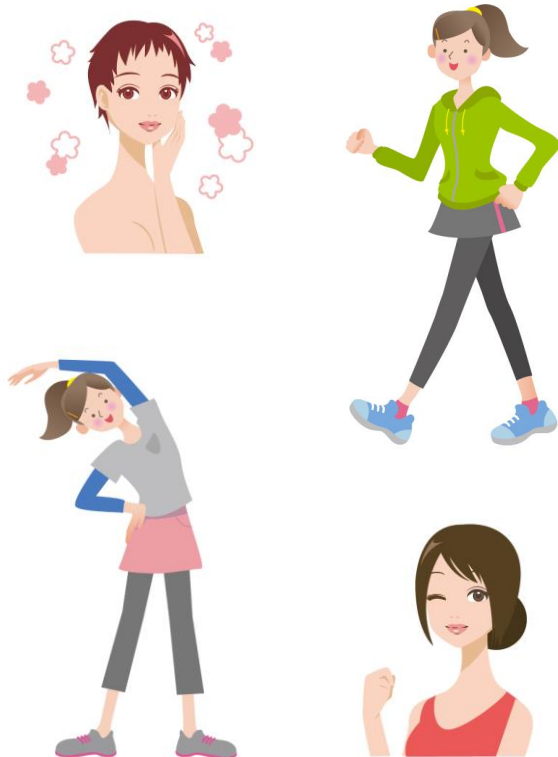
E-mail: escena@escenaota.jp

講師： 林 元子 さん

【コミュニケーションアドバイザー・ライフコーチ】

1981年、カネボウ化粧品、春のキャンペーンガール“春先小紅”でモデルデビュー。

トータルイメージコンサルタントの資格を取得し、コミュニケーションアドバイザーとして、研修、講演、テレビ出演、雑誌や新聞での連載など、多岐にわたり活躍。美しさが持つエネルギーに着目し、真の意味での心と身体の美しさを創造する独自のコミュニケーション論が評判を呼び、若い女性から経営者まで、幅広い層からの支持を得る。



JR京浜東北線 大森駅より徒歩 8 分
駐車場はありません。

保育申込み方法

「エセナフォーラム 2016」ワークショップ中、1歳以上未就学児のお子様を、ワークショップ 1 回あたり 1 人 600 円でお預かりします。

- 申込み方法 E-Mail または FAX にて①ワークショップ名 ②保護者の〒住所
- ③名前（ふりがな）④連絡先 ⑤お子様の名前、月齢 ⑥保育資料送付のため FAX 番号または PC メールアドレスを記入してください。

* 個人情報は適切に管理し、目的以外では使用いたしません。

- 申込み日程