

私のカラダに エールを

自分らしく輝くための
ウェルネスライフの秘訣

3月1日～3月8日は女性の健康週間です

日時

令和8年

参加費無料

3月7日(土) 午前10時～12時

会場：宇都宮市保健センター（トナリエ9階）

講師

(株)ウェルネスライフサポート研究所代表取締役
保健師・心理相談員

加倉井 さおり氏



内容

年代別の女性特有の健康課題
心とからだを整えるウェルネスライフのポイント

対象

市内在住・通勤・通学者 80名

2月9日（月）より受付開始

お申込みはお電話もしくは市ホームページから

028-627-6666

宇都宮市保健センター 休館日：水曜日・祝休日



講演会前9時20分～骨盤底筋群を鍛える運動を実施します！
ご希望の方は併せてお申し込みください！



主催：宇都宮市