

参加
無料

10代・20代女子のための

ちょっと生きやすくなるカフェ

わたしのカラダを整える

2026.8.29(土)

13:30~15:30



メンタルが不安定で
落ち込みやすい

運動は苦手だけど
軽い運動ならやってみたい

手軽にできる
宅トレが知りたい

気持ちが落ち込んだりストレスが溜まって、心のバランスを保つには？からだとの関係を知り、セルフケアのためのストレッチや体幹トレーニングを体験しましょう。

- 会場 エル・ソーラ仙台 大研修室
(仙台駅前・アエル28階)
- 講師 島倉 美穂さん
(健康運動実践指導者、ベリーダンスインストラクター)
- 対象 16歳から29歳の女性・20名
(お子さんのいない方)

■ 申込・問合せ エル・ソーラ仙台 管理事業課 TEL : 022-268-8044

■ 主催 (公財)せんだい男女共同参画財団

詳細・申込は
こちらから

