

キレイと健康をあなたへ

女性のための 食習慣セミナー

～わたしらしく働く毎日に、
食から整える習慣を～

忙しい毎日でも、自分と家族の「キレイ」と「健康」を守るコツを、抗加齢(アンチエイジング)医学の観点からご紹介します。あなたに合った実践法を一緒に見つけてみませんか？



WEBからのお申し込みは
こちらから

参加特典

アンチエイジング
レシピ
プレゼント

令和 10月15日 水
7年

会場

京都経済センター3階 3-F
(京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町78)

※①②どちらかを選択してご受講ください。

①午前コース 10:00～12:00

仕事と子育てを両立する
女性のための健康食習慣

保育無料
(要予約)

『栄養はどのような違いを生むことができるのか？』
食べるものは脳や骨の発達、精神状態にも影響を与えます。
家族の健康と自分自身の「キレイ」を両立したい女性のための
セミナーです。

POINT

- 忙しい人でもできる「細胞から元気に・そしてキレイになる習慣」
- SNSに振り回されない科学的根拠に基づく「実践的な食の知識」

②午後コース 14:00～16:00

忙しくてもキレイで健康！
“働く私”のためのアンチエイジング食習慣

『女性の体と食』～なぜ今、食が大事？～毎日の食事は
エイジングのスピードに大きく影響を与えます。講師自身
も取り入れている実践的なアンチエイジングスキルをお
届けします。健康と美しさを両立させたい女性に向けた
必見のセミナーです。

POINT

- 年齢とともに変わる体に合った食生活とは？
- アンチエイジングな食材や調味料の選び方

受講にはマザーズジョブカフェ又は京都ジョブパークへのご登録が必要です。(当日の登録も可能)
セミナー参加の方は、ハローワーク求職活動証明書が発行されます

お申込み
お問い合わせ



マザーズ ジョブ カフェ 総合受付

TEL.075-692-3445

受付時間：月～土 / 9:00～17:00 (日・祝日は休み)

本セミナーは、京都府が開設する女性のための就業支援施設「マザーズジョブカフェ」が主催しております。子育て中の方はもちろん、女性の方ならどなたでもご利用いただけます。お気軽にどうぞ。

講師紹介

藍(あい)さん (Prime Aging Lab代表)

2児の母。忙しい「医療の現場」と、家族の健康を願う「日常」を繋ぐため、“10年後の自分を今から変えよう”をコンセプトに、起業。セミナー講演のほか、子育てと仕事を両立しながら、病気になる前にできる「健康的に美しく生きるための知識」をSNSでも発信中。総フォロワー約4,000人以上のヘルスインフルエンサーとして、等身大の視点でお届けします。



参加・申込について

- 対象** テーマに興味のある女性の方
- 定員** 定員各35名(要予約)
- 保育** 午前のみ保育あり(生後6カ月～就学前・定員あり・要予約)
- 申込** チラシ表面の二次元コードからアクセスいただくか、マザーズジョブカフェ総合受付(電話:075-692-3445)までお電話ください。

お願い

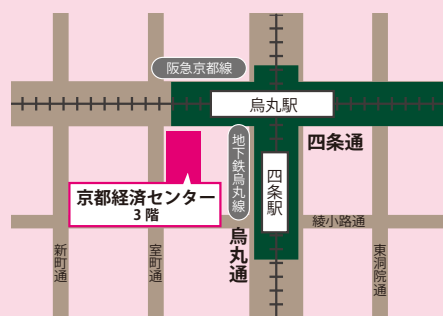
- マスクは個人の判断によりご着用ください。
- 発熱やせき、体のだるさ等の体調不良がみられる場合は来所をお控えください。
- 会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さを調整できるよう各自対策のうえお越しください。
- 京都府内における各感染症の発生や天候の状況によっては実施を見送る場合がございますので、ご了承ください。

会場情報

京都経済センター3階 3-F

(京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町78)

アクセス 京都市営地下鉄烏丸線「四条」駅下車北改札出てすぐ
阪急京都線「烏丸」駅下車 26番出口直結
※会場へお越しの際は公共交通機関をご利用ください。



お申込み・お問い合わせ

働きたいすべての女性を応援する総合窓口

京都ジョブパーク  マザーズ ジョブ カフェ

TEL. 075-692-3445

京都市南区東九条下殿田町 70 京都テルサ東館 2 階
京都府男女共同参画センターらら京都内

受付時間:月～土/9:00～17:00
(日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み)

マザーズジョブカフェ公式 X(旧 Twitter)、Instagram で情報配信中!



最新の情報をお伝えます

マザーズジョブカフェの就職支援セミナーのご案内をはじめ、サービス内容の紹介、企業説明会などのイベントの開催情報など、お仕事探しやスキルアップに役立つ情報を発信していきます!

