

Project Spiral 通信

2023年12月号



大人の女性限定！「カラダ×食」セミナー

12月10日に、アイランドアイコートMIRAIBAにて、大人の女性限定！「カラダ×食」セミナーを実施いたしました。

エクササイズでは、前半に自宅でも短時間でできるストレッチや筋力トレーニング、チアダンスを行い、楽しくカラダを動かすことができました！栄養セミナーでは、骨格筋を増やし、痩せやすいカラダに整えていく「栄養フルコース」型の食事、腸活をテーマに、お話をいただきました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました！



2024年1月の活動予定

28日 インクルージョン教育プロジェクト

ライジングゼファーフクオカWheelchair選手による
社会福祉講話・車いすバスケットボール体験会

詳細・お申込みは
コチラから！

