



第56回婚活部 心と体を 整える正しいダイエット で健やかで美しくなる講 座

婚活部は、「出会いと学び」をテーマに、
これからの人生をより豊かにしていくための時間を共有する場です。

今回のテーマは、
ダイエット&健康。

「ダイエット=我慢」や「つらいもの」と感じていませんか？
本来のダイエットは、無理をするものではなく、
身体を整え、心まで安定させていくためのものです。

食事の取り方や生活習慣を少し見直すことで、

つややかな肌
軽やかな身体
疲れにくい体調
穏やかで安定した心

を育てていくことができます。

開催日

2026年05月23日

♥ 時間： 14:00 ~ 16:00 (受付時間： 13:45)



♥ 場所： Wedding Leadサロン

(名古屋市中区丸の内3丁目6 - 27

EBSビル5階A

<https://maps.app.goo.gl/kEuuxryCaZwS3VLfA>
)

♥ 参加資格： 20歳以上の独身の男女（年齢の上限はありません）

♥ 定員： 10名（先着順・男女の人数の調整はありません）

♥ 参加費用： 2,000円
* 当日現金にてお支払いください

♥ 持ち物： 参加費、筆記用具





内容



【内容】

この講座では、無理な制限ではなく、健康的な食事をベースにした“正しいダイエット”の考え方をお伝えします。

婚活においても、外見だけでなく、内側から整っている人は自然と魅力が伝わります。

自分を大切にすることは、自信につながり、ご縁にもつながっていきます。

婚活部らしく、学びだけでなく、参加者同士の交流も楽しみながら、出会いと学びのある時間を一緒に過ごしましょう。

【この講座で学べること】

- ・正しいダイエットの考え方
- ・健康的な食事と身体の関係
- ・つややかな肌を育てる食習慣
- ・健やかな身体をつくるポイント
- ・心を穏やかに保つ生活のヒント
- ・無理なく続けられる習慣づくり

【講師】

会えると健康になる人 近田茜

make a wish代表

健康に関わり始め16年目

国際センターのサロンから日本を本当の意味で健康な国にする教育・健康分野で活動中

【このような方におすすめです】

健康的にダイエットしたい方

食生活を見直したい方

肌や体調を整えたい方

無理なダイエットに疲れてしまった方

心も身体も穏やかに整えたい方

婚活をしながら自分磨きもしたい方

学びと出会い、どちらも大切にしたい方

【婚活部について】

婚活部は、出会いと学びを大切に交流型イベントです。

ただ出会うだけでなく、毎回さまざまなテーマを通して自分自身を知り、整え、より良いご縁につなげていくことを目的としています。

初めての方も、おひとりでのご参加も大歓迎です。安心してご参加いただける雰囲気づくりを大切にしています。

【最後に】

無理をするダイエットではなく、自分を大切にしながら整えていくことが、本当の美しさと健康につながります。

心と体をやさしく整えながら、

新しい出会いと気づきのある時間を一緒に過ごしませんか？

みなさまのご参加をお待ちしております。

<p>申込方法</p>	<p>あいこんナビからお申込み</p> <p>お電話でのお申込み Wedding Lead パーティー担当者：杉浦由実まで 090-2925-1796</p> <p>メールからのお申込み y_sugiura@wedding-lead.com</p>
<p>申込締切</p>	<p>2026年5月23日(土)12時 直前での申込みの方はお電話ください 定員になりしだい締切となります！</p>
<p>備考</p>	<p>【お願い】 開始時刻までにお越しく下さい</p> <p>【キャンセルについて】 キャンセル料金はイベント前日までは無料です。</p> <p>予約申込み確認メールに参加予約したパーティ名と氏名、携帯番号と共にキャンセルと記入後返信をお願いします。</p> <p>開催日当日のキャンセルは、必ず電話でご連絡願います。 090-2925-1796 *男女の人数の調整はしておりません</p>
<p>お問い合わせ先</p>	<p>Wedding Lead 責任者；杉浦由実 TEL：090-2925-1796 Eメール：y_sugiura@wedding-lead.com 公式LINEアカウント：https://lin.ee/L2XH6Mv https://wedding-lead.com/</p>



第56回婚活部 心と体を整える
正しいダイエットで健やかで美しくなる講座

(主催：Wedding Lead株式会社)

<https://www.aiconnavi.jp/event/detail/12462>

