

## イベントスケジュール | キャリアギフト(2026/5/27更新)

### 【週間LIVEスケジュール】キャリアギフト主催

#### ■火曜不定期 11:00~

【保存食・常備菜LIVE(味噌・梅・発酵・野菜保存・干し野菜・スープ・常備菜)】

#### ■木曜不定期 13:00~

【温活・遠赤外線ヒーターLIVE】

オン活のコツや遠赤外線ヒーターの活用法をライブでお届け♪

#### ■水曜不定期 9:00~

【やさしい朝習慣LIVE(白湯・ストレッチ・雑談)】

心と体を整える朝の習慣を一緒に始めましょう♪

---

### 【ZOOMイベント】

#### ■月曜 不定期11:00~

【腿上げ運動】キャリアギフト主催

一緒に体を動かしてスッキリ！代謝UPを目指しましょう♪

#### ■木曜 11:00~

【一緒に御飯を作りましょう】キャリアギフト主催

みんなで楽しく料理を作って、おいしく食べて、心も体も元気に♪

#### ■第1・第3金曜 21:00~

【～定期ZOOM飲み会～未来の健康を語る夜】キャリアギフト主催

おしゃべりしながら未来の自分の健康について語り合いましょう♪

#### ■第2・第4月曜 20:00~

【五感ストレスケアヨーガ】Narumi(北後成美)主催

インド伝統ヨーガでストレスで弱った五感を活性化することで自己肯定感を高めて内側の光に気づきましょう。