

代謝を上げる

生活習慣



朝の目覚めがだるい!
手足が冷たい!度々おこる頭痛など、
気になるサインをなんとなく見逃していませんか?
女性だからこそその体のしくみと機能を正しく理解し、
代謝を上げる生活を心がけましょう。

第1回

5月30日(水)

10:00~12:00

女性の体と
ホルモンバランス

第2回

6月6日(水)

10:00~12:00

心も体も
“リプロ”の視点が大事

講師:川島 広江さん

千葉県助産師会理事 川島助産院院長

会場:千葉県男女共同参画センター2F 研修室A1

リプロとは、リプロダクティブヘルス/ライフのことです。

女性の生涯にわたる心と身体の健康と

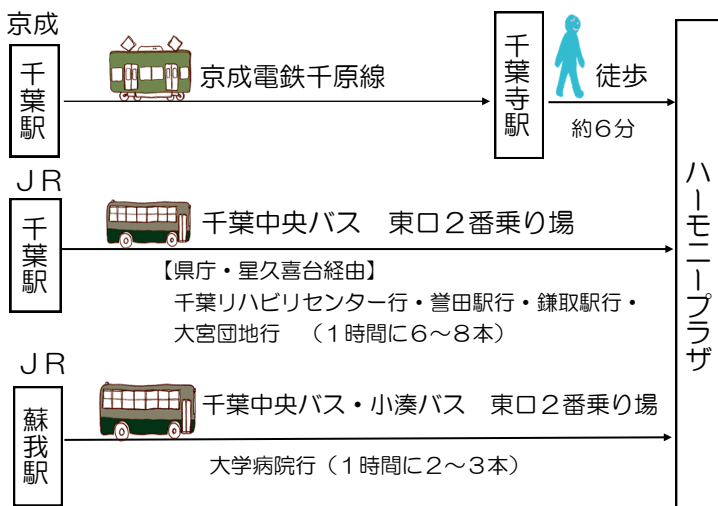
権利の大切さを学ぶ講座です。



- ☆対象 千葉市在住・在勤・在学の女性
- ☆受講料 無料
- ☆募集人員 30人（事前申込・先着順）
- ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上就学前児）
託児締切：5月11日（金）
- ☆申込方法 メール・FAX・往復はがき・窓口で、
右記の記入事項を明記し、お申込下さい。
受講案内は、FAX・メールの発信元に
送信します。
- ☆応募先 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内
千葉市男女共同参画センター
FAX：043-209-8776
E-mail：sankaku@f-cp.jp
- ☆お問合せ TEL：043-209-8771
HPアドレス <http://www.chp.or.jp/danjo>

- ☆記入事項☆
- ① 「女性のための健康講座」
受講希望
 - ② 郵便番号
 - ③ 住所
 - ④ 氏名（ふりがな）
 - ⑤ 年齢
 - ⑥ 電話番号
 - ⑦ 託児希望者はお子様のお名前
と年齢
 - ⑧ 返信面に宛名（往復はがき）

≪交通のご案内≫



駐車場は数に限りがありますので、
公共交通機関をご利用下さい。

参加申込書 (FAX・窓口)

送付先 FAX 043-209-8776

①講座名	女性のための健康講座 ～代謝を上げる生活習慣～
②郵便番号	(〒 -)
③住所	
ふりがな ④氏名 ⑤年齢	(歳)
⑥電話番号 FAX ※必須	
⑦託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢