

更年期の セルフケア

(全2回)

30代～50代は、女性にとって
家事・育児・仕事などで忙しく、自分自身の
健康を省みることができにくい年代です。
漠然と更年期のせいかな?と感じていた症状や
自分のからだについて正しく理解し、
笑顔で毎日をすごしましょう!

第1回

10月5日(金)

10:00~12:00

生活習慣を見直そう

第2回

10月12日(金)

10:00~12:00

体の変化とセルフケア



講師:宮原 富士子さん

NPO法人HAP理事長・日本女性医学学会認定薬剤師

会場:千葉県男女共同参画センター2F 研修室A1



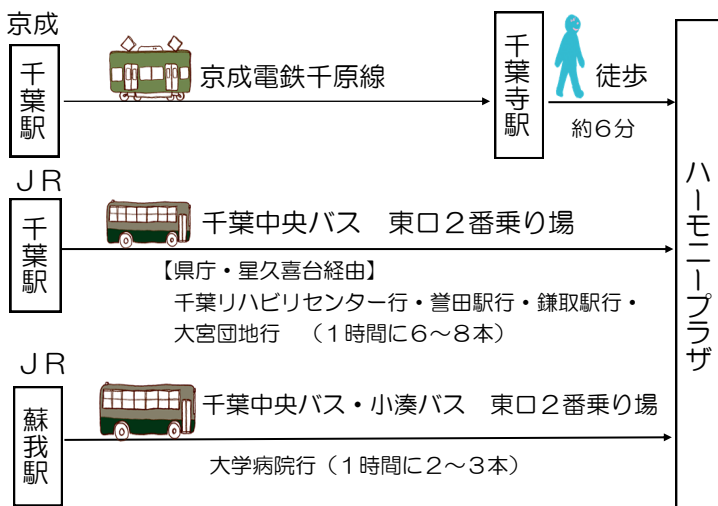
詳しくは裏面をご覧ください

千葉県男女共同参画センター
043-209-8771

- ☆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：9月25日（火）
- ☆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》



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 更年期のセルフケア
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