

女性のための健活講座

無料講座

ホルモンの分泌が低下するとどうなるの???
知っているようで知らないホルモンの知識をはじめ
女性が気になるがん(乳がん・子宮がん・大腸がんなど)や年代ごとの
カラダの変化などをご紹介します
ストレス・睡眠・食生活などで乱れるホルモンバランスを整えて今よりもっと魅力UP!
年代ごとに応じた健康管理ができる方法を一緒に学んでみませんか

9月25日(日) 10:00 ~ 11:30

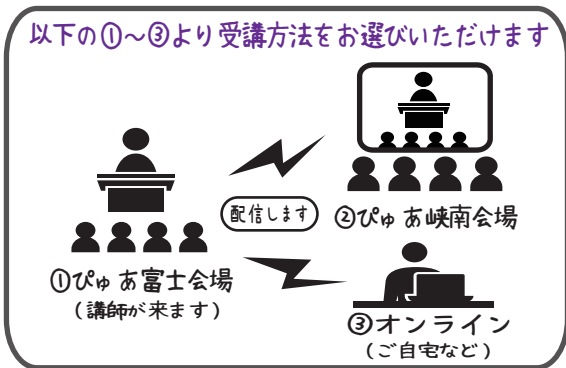
本講座は、ぴゅあ富士会場を本会場とし講師による対面講座をぴゅあ峡南会場に配信します。また、各個人によるオンライン受講も可能です!

■講師:
山梨県厚生連健康管理センター職員

- 場所: ①ぴゅあ富士 大研修室(都留市中央3-9-3)
②ぴゅあ峡南 交流室(南部町福士2700-18)
③ご自宅など(インターネットに接続できる環境)
- 対象: 一般女性 ①30名 ②12名 ③30名
- 持ち物: 筆記用具

事前の申し込みが必要です!詳しくは裏面をご覧ください

以下の①~③より受講方法をお選びいただけます



☆ぴゅあ富士☆
☆受講者特典☆

血管いきいき度測定
&
肌年齢測定付き



1分で無料健康チェック!測定結果用紙をお一人おひとりにお渡しします!

※講座終了後に実施します

※ぴゅあ峡南会場・オンライン受講の方は測定実施はありません。予めご了承の上お申込みください

新型コロナウイルス感染拡大防止についてお願い

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または、体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ(閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。

<https://yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html> 携帯電話・スマホをお持ちの方は下のQRコード

主催・お問合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL: pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士 Facebook



ぴゅあ富士 ホームページ



都留ICより車で約5分
都留市駅より徒歩約10分

「女性のための健活講座」参加方法

参加ご希望の方は、次のいずれかの方法で必ず事前にお申込みください。(先着順 / 定員になり次第締切)

①山梨県立男女共同参画推進センターで受講をご希望の方

◆お電話…参加を希望する「ぴゅあ」までお電話ください。(8:30～17:00 休館日：毎月第2・4月曜日)
その際、お名前・お住いの市町村・電話番号・託児の有無についてお知らせください。

ぴゅあ富士(講師が来ます) TEL:0554-45-1666 / ぴゅあ峡南(オンライン配信) TEL:0556-64-8012

◆FAX…下の表に必要な事項をご記入の上、参加を希望する「ぴゅあ」に送信してください。
(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になることがございます。)

ぴゅあ富士(講師が来ます) FAX:0554-45-1663 / ぴゅあ峡南(オンライン配信) FAX:0556-64-8015

お名前	お住いの市町村名	ご連絡先電話番号	受講方法	託児ご希望の方
			<input type="checkbox"/> ぴゅあ富士会場で受講 <input type="checkbox"/> ぴゅあ峡南会場で受講	女・男 お名前 オ ケ月
			<input type="checkbox"/> ぴゅあ富士会場で受講 <input type="checkbox"/> ぴゅあ峡南会場で受講	女・男 お名前 オ ケ月
			<input type="checkbox"/> ぴゅあ富士会場で受講 <input type="checkbox"/> ぴゅあ峡南会場で受講	女・男 お名前 オ ケ月

◆メール…件名に「女性のための健活講座申込」、本文に「お名前・お住いの市町村・電話番号・託児の有無・参加する『ぴゅあ』の名称」を入力の上、pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp に送信してください。
(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になることがございます。)

②会場ではなくご自宅等での受講をご希望の方 (Zoomを使用します)

◆9月20日(火)までに必ずメールにてお申込みください。

件名に「女性のための健活講座 Zoom 受講」、本文に「お名前・お住いの市町村・電話番号」をご記入の上、pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp に送信してください。追って当日の接続先情報をお知らせします。

(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になることがございます。)

<Zoomについて>

- ・ビデオオフ、マイクミュートでご参加ください。(質疑応答時にオンに切り替える場合もございます)
- ・データ通信料は参加者の負担になります。
- ・回線、機器の状況によっては映像音声の不具合が発生する可能性があります。
- ・録音、録画、スクリーンショットはご遠慮ください。
- ・タブレット、スマートフォンの場合は事前にアプリをインストールしてください。

山梨県立男女共同参画推進センターの新型コロナウイルス感染拡大防止の対策と、お客さまへのお願い



詳しくはぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ(閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。