

女性の心と体のセルフケア

～ライフステージごとに考える女性の健康づくり～



女性にしか経験できない月経や妊娠・出産、女性特有の病気、更年期障害など、ある程度は分かっているものの、まだまだ知らないことも沢山あります。本講座では、女性の一生で起こりうる心と体の変化について専門家のお話を通して、その対処方法やうまく付き合っていく術などを学び、健康に関して女性が抱える不安や疑問を解消していきます（簡単な体操などを行いますので、動きやすい服装でお越しください）。

開催日・・・平成 31 年 2 月 9 日(土) 13:30～15:00

会 場・・・ぴゅあ峡南 研修室

講 師・・・安齋 美和さん ●アルソア本社株式会社 教育・育成部●
(栄養士、シデスコインターナショナルエステティシャン)

対 象・・・一般女性 定 員・・・20 名 参加費・・・無料

持ち物・・・筆記用具 ・ 動きやすい服装

【参加方法】お電話・FAX・メールにて、ぴゅあ峡南までお申し込みください。但し、定員になり次第、締め切らせていただきます。 ※託児あります(生後 6 ヶ月～就学未満児/3 日前までに要予約)

主催・お問合せ・お申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ峡南

TEL:0556-64-4777 FAX:0556-64-4700

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

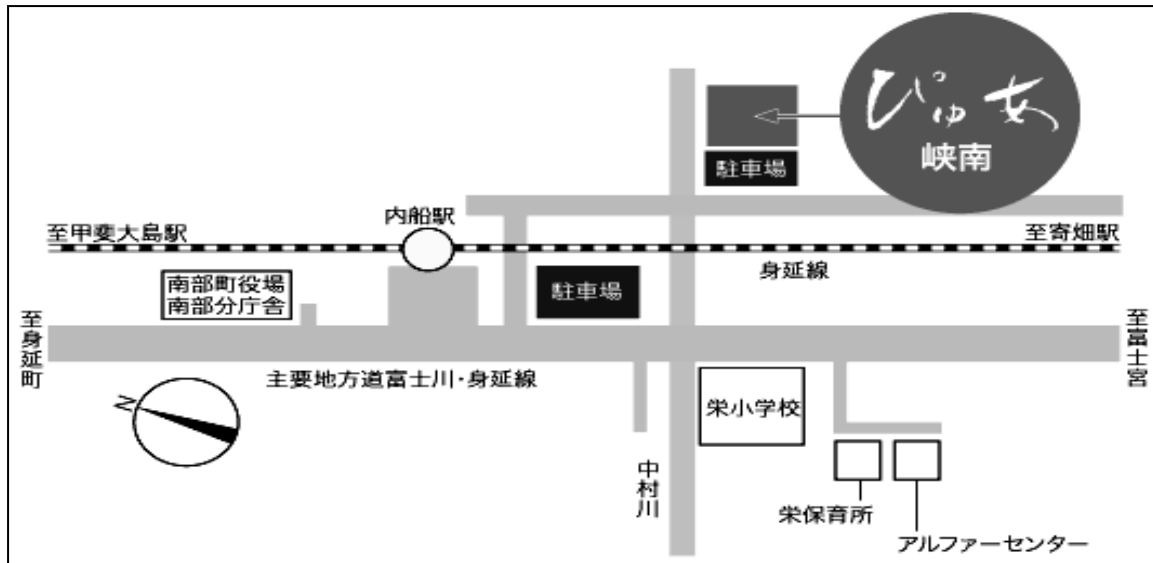
Mail: pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

申込み方法：電話・FAX またはメール

HP: ぴゅあ峡南で検索



《ぴゅあ峡南案内図》



申込方法

- ◆ 電話または、FAXでぴゅあ峡南まで申込みください。

(定員になり次第、締め切ります)

TEL 0556 (64) 4777

FAX (64) 4700

E-mail : pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp

- 主催・山梨県立男女共同参画推進センター（ぴゅあ峡南）

- 〒409-2305

南巨摩郡南部町内船 9353-2 JR身延線 内船駅から徒歩3分

講座名（女性の心と体のセルフケア）FAX送信表

★受講する方のお名前・年齢・住所・電話番号をお願いします。

※託児を希望される方は、お子さんの男女別・お名前・年齢をお願いします。

氏名 (歳)
(歳)

住所

☎

託児（有・無） 氏名 (男・女) (歳)

このままFAXしてください。