

女性のための

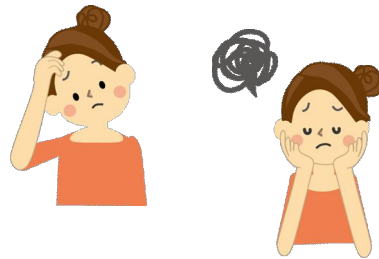


カラダとココロの健康セミナー



最近、なんとなくこんなことを感じていませんか

- 若い頃と比べて、何か違う…
- なかなか疲れがぬけない…
- やる気がでない…
- 仕事と家事の両立がきつくなってきた…
- 上手に気分転換やリラックスしたい…



などと感じている方。ぜひご参加ください！！

なんとなく感じる不調、心と体のアンバランスの要因は女性ホルモン。意外と知らないカラダとココロのこと。一緒に考えてみませんか。セルフケアも学ぶことができます。

■定員 市内在住・在勤の女性 20人
(全4回参加できる方)

■申込期限 10月12日(金)

■参加費 無料

■保育ルームあり(事前申込必要)

■問い合わせ・申し込み

- ・対象：生後6か月～未就学児
- ・定員：10人
- ・保育協力金：子ども1人につき200円

燕市役所 地域振興課 地域振興係
電話 0256-92-2111 (内線 251) 吉田庁舎

■日程と内容(全4回) ②・③は動きやすい服装でおいでください

回	日にち・時間・会場	内容	講師
①	10月20日(土) 午前10時～正午 燕市中央公民館 第1会議室	自分の“カラダ”を知ることから始めよう!	新潟大学医学部保健学科 助教 石田真由美さん
②	11月3日(土) 午後1時～3時 燕勤労者総合福祉センター	心と体のセルフメンテナンス Part1 ～自分らしさを見つけよう!～	Garage-1 代表 水科江利子さん
③	12月8日(土) 午後1時～3時 燕勤労者総合福祉センター	心と体のセルフメンテナンス Part2 ～自分の“美しさ”を生きよう!～	Garage-1 代表 水科江利子さん
④	12月22日(土) 午前10時～正午 燕市中央公民館 第1会議室	私らしい“うきうき♪わくわく♪”を見つけよう!	Assistation 代表 子育て支援ファシリテーター 立松有美さん

★★★①・④と②・③は会場と時間が異なりますのでご注意ください★★★

①・④燕市中央公民館(燕市水道町1丁目3-28 Tel.0256-63-7001))

②・③燕勤労者総合福祉センター(燕市大曲3015 Tel.0256-64-2483 燕市体育センター隣)