



受付開始日
9月1日(火)

【要申込】
先着10名

情報コーナーミニセミナー

女性のからだのプチ不調

～自分で整えるための

セルフケアレッスン～

【対象】
働いている
20～30代女性

10/17
(土)

10:30～12:00

参加費無料

仕事で大切な日なのに、生理痛がしんどくて・・・

生理前のイライラや体のむくみが気になる・・・など

毎月の月経の悩みはなぜ起きるんだろう？

女性ホルモンって？

大切なカラダのことを知り、ヨガの呼吸法やマッサージなど、

日常生活でできるセルフケアを学びます。

当日は動きやすい服装でお越しください。

講師：大平 肇子さん（三重県立看護大学母性看護学教授）

託児あり

【要事前申込】

1歳6か月～小学3年生程度
500円/1名
申込締切 10/3(土)

会場

三重県男女共同参画センター
「フレンテみえ」
1階情報コーナー
レクチャースペース

申込方法：チラシ申込書を参照の上、電話・FAX・E-mail・郵送・HP・窓口にてお申し込みください。

主催：公益財団法人三重県文化振興事業団（三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」）

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234 電話：059-233-1130 FAX：059-233-1135

E-mail：frente@center-mie.or.jp URL：http://www.center-mie.or.jp/frente/

●開館時間：9:00～19:00 ●休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は、その翌平日）

