



【要申込】
先着 10 名

女性のこころと体セミナー

更年期 & プレ更年期を 乗り切るために

【対象】
女性のみ

10 / 22
(土)
13:30~15:00

参加費無料

最近、イライラしやすいし、気持ちが不安定になる・・・
からだが重くだるい・・・ほてりや冷えも。
多くの女性が更年期障害の症状に悩まされています。

これらの症状の原因や対処法は？

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 10/8（土）

会 場

三重県男女共同参画センター
「フレンデみえ」
1階サークル室

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「フレンデみえ」）

〒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）

