

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

『なんだかイライラしたり、気持ちが沈んだり不安定に・・・』

『からだのたるさや、ほてり・冷えも気になる』

更年期の女性たちの多くが抱える更年期障害。

更年期障害とは、ホルモンバランスの乱れが原因の
身体的・精神的不調のことです。

しんどいけれど、やり過ごしている方は多いのではないのでしょうか。

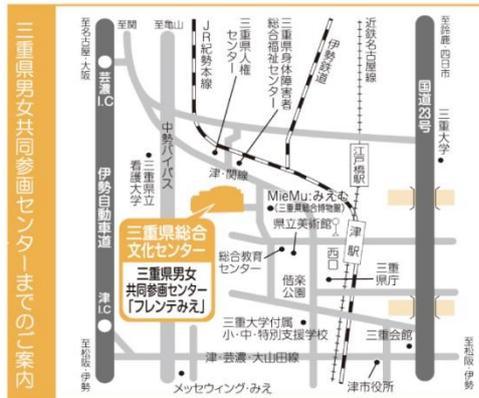
仕事に家事・育児・介護、忙しい毎日の中で

ホッと一息、自分を大切にする時間を持ちましょう。

正しいカラダの知識を得て、ヨガの呼吸法やセルフマッサージなど、
日常生活でできるセルフケア方法を学びます。

講師紹介 大平 肇子さん（三重県立看護大学母性看護学 教授）

助産師。病院で勤務した後、大学教員となる。現在は、女性がイキイキと自分らしく生きるための健康支援を目指し、リラクゼーション法の研究に取り組んでいる。リラクゼーション法は、看護学だけでなく瞑想法や NLP(神経言語プログラミング)の手法も取り入れ、女性が日常生活で実践しやすい呼吸法、瞑想法、マッサージ法などのボディーワークを提案している。



休館日
毎週月曜日
年末年始
(12月29日～
1月3日)

【交通のご案内】

- バス/津駅西口1番のりばから約5分
 - 徒歩/津駅西口から約25分
 - 自家用車/伊勢自動車道芸農インターから約15分、津インターから約10分
- ※できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

【申込方法】

下記申込書を参照の上、電話・FAX・E-mail・郵送・HP・窓口にてお申込みください。

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」TEL (059) 233-1130 FAX (059) 233-1135

ふりがな	年代	お住まいの市町
お名前	歳代	
電話：	メールアドレス：	
フレンテみえ事業の参加は？	初めて	2回目以上
託児希望（有料 500円/1名）	あり	なし
お子様のお名前（託児希望の場合のみご記入ください）	年齢	歳 月

※ ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。なお、お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。