

# 更年期を 気持ち良く過ごすために

フレンテみえ  
カラダの日!

「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」

「更年期っていつになったら終わるんだろう・・・」

男性講座「知って得する男の更年期」を  
同日、別会場にて開催します  
詳細はHPをチェック!

多くの女性が悩む更年期の症状。その原因や対処法は?  
女性のカラダに関する基礎知識を学び、  
呼吸法やマッサージなど、セルフケアを体験します。  
日常生活で手軽にできる運動や健康測定ブースもあります。

講師：**大平 肇子**さん  
(公立大学法人三重県立看護大学教授)

**白石 葉子**さん  
(公立大学法人三重県立看護大学教授)

◆ 入場無料 ◆

公立大学法人  
協力：三重県立看護大学 地域交流センター、  
大塚製薬株式会社

MIE CENTER FOR THE ARTS  
三重県総合文化センター  
会場：三重県文化会館 2階  
第1ギャラリー  
(三重県総合文化センター内)

更年期女性の美容と健康をサポートする  
大豆由来の成分「エクオール」の  
紹介と試食もあります!  
希望される方には、腸内細菌チェックを  
当日実施できます!  
(無料・要事前申込)

平成29年  
日時：**10/14**(土)  
**13時30分～15時30分**  
(開場:13時00分)

先着 40名

申込方法: チラシ裏面をご参照のうえ、  
電話・FAX・メール・HP・  
持参にてお申込みください

託児あり

対象:1歳6か月～小学3年生程度(1人/500円)  
※要事前申込  
締切 9/30(土)

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

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

E-mail: frente@center-mie.or.jp ホームページ: <http://www.center-mie.or.jp/frente/>

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