

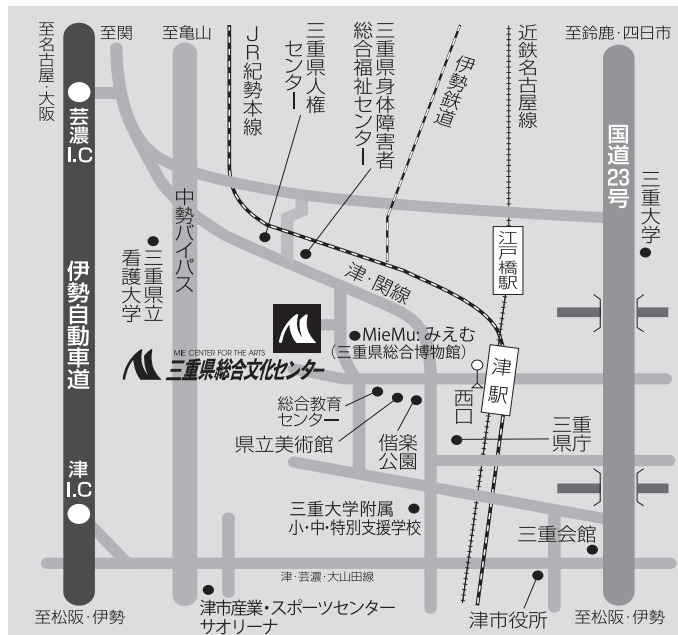
女性のからだは、生理・出産・更年期・婦人科系の病気など、様々なライフステージがやってきますが、やってくる年齢もからだへの現れ方も様々です。  
私は大丈夫でも、あなたの目の前の人とはそうではないかもしれません。その逆もしかり。  
自分は大丈夫だったからと、誰かに頑張りを押し付けていませんか。  
自分のために、誰かのために女性のからだについて学んでみませんか。



講師  
**高尾 美穂さん**

女性のための統合ヘルスクリニック  
イク表参道副院長。婦人科スポーツ  
ドクター。婦人科診察を通し、女性  
の健康をサポート。マタernal  
(周産期)ヨガ、骨盤底筋トレーニ  
ングヨガ、アスリートヨガ®をはじめ、  
ヨガセッションも積極的に行ってい  
る。また、プロアスリートのメディ  
カル・メンタルサポート、女性アス  
リートに向けた、医学的知識の提供な  
ども積極的に参加。日本スポーツ協  
会においては、スポーツドクターの  
養成に携わっている。

会場ごあんない



〒514-0061 三重県津市一身上津部田1234

- 【鉄 道】 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道  
「津駅」西口から徒歩約25分
- 【バ ス】 三重交通路線バス「津駅西口」から約5分  
「総合文化センター前」停すぐ
- 【自家用車】 伊勢自動車道「芸濃IC」から約15分  
または「津IC」から約10分

お申込み・お問合せ

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  
E-mail: frente@center-mie.or.jp



WEB申込

新型コロナウイルス感染拡大防止に関するご案内

三重県男女共同参画センターでは、主催イベントの実施にあたり、お客様の安心安全のためさまざまな対策に取り組んでいます。みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

三重県のガイドラインにおける「主催イベントの開催基準」に則って開催します。感染症対策については、ご来館前にフレンテみえホームページをご確認ください。今後の感染拡大状況により、日程・会場の変更、オンライン開催への変更または講座が中止となる場合がございます。開催情報に変更があった際、お申込みのみならず個別にご連絡いたします。最新の情報は、フレンテみえホームページにて随時ご案内いたします。

キリトリ

参加申込書

わたしたちの〈もやもや〉を考える vol.2 からだ編  
私もあなたも楽になる **オトナ女子のからだを大切にする方法**

ふりがな お名前	年代	お住まいの市町
電話番号	メールアドレス	歳代

わたしのからだの〈もやもや〉 ※お寄せいただいた〈もやもや〉は当日講座内で紹介させていただく場合があります。ただし、すべてにお応えすることはできませんこと、予めご了承ください。

センター記入欄	No.	月 日	
	郵便番号	F T 持	

託児希望 **あり・なし**

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

託児申込締切 12月25日(日)