

なんとなくつらい

疲れやすいかも

これって更年期？

女性のための 健やかセミナー



2/6
(日)

時間：10:00-12:00

会場：摂津市立コミュニティプラザ 2階
「健康増進ルーム」

女性の健康週間って？

3月1日～3月8日は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるようにと「女性の健康週間」が定められています。女性の健康週間を控え、今一度、女性のカラダについて学んでみませんか。

参加費・一時保育
無料

動きやすい服装と
室内シューズを
お持ちください

● 9:45 開場

● 10:00～10:15 挨拶 大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

● 10:15～11:45 特別講演

『いくつになっても健康なカラダとココロのために
～私をより輝かせるには～』

株式会社ウエルネスヒロ代表取締役 池端 裕子 先生



健康運動指導士や栄養士など数多くの資格を取得され、人々の健康づくりに尽力されている池端先生から更年期女性のカラダの仕組みから日常のケアまでを、ストレッチをまじえてご紹介頂きます。

会場ご案内

住所：摂津市南千里丘5-35



問い合わせ・申し込み

摂津市立男女共同参画センターウィズせつつ

TEL：06-4860-7112

FAX：06-4860-7113

参加申し込みは電話かFAX、メールにて受け付けております。詳細は裏面をご参照ください。

共催：摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつ
大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

感染拡大に伴う行政からの要請によりイベントを中止させて頂く可能性がございますのであらかじめご了承ください。