



女性のための セルフケア講座 ～笑顔で過ごす更年期～

3 / 5 (火)
10:00 ~ 12:00

参加対象
主に **30~50代**
の **女性**



- 簡単なエクササイズを行いますので、動きやすい服装でお越しください。(更衣室はありません)
- また、ヒールの高い靴はお控えください。
- 水分補給用のお飲み物をお持ちください。

年代による女性ホルモンの変化を知り、『ワタシらしく』過ごすための健康づくりを学びましょう。

“女性ホルモンを知って、より健やかに！”
“更年期をチャンスに！”

講師

ちくともみ
知久 朋美 さん



NPO 法人ちえびら認定
更年期ライフデザインファシリテーター
保健師

大学卒業後、看護師として大学病院に勤務。その後、企業にて、健康診断の結果作成、保健指導、メンタルフォロー、企業内診療所および海外駐在員の健康管理など、働く人々の健康管理業務に携わる。2022年3月退職、地元練馬にて30~50代女性の健康サポート活動始める。

- 保 育：6カ月以上の未就学児対象／定員6名（先着順）
保育希望の方はお子さんの氏名（ふりがな）・年齢を2月19日(月)までにお知らせください（無料）
- 手話通訳：ご希望の方は2月19日(月)までにお知らせください

● 申込み・問合せ

お申込みは、①講座名 ②氏名（ふりがな）③年齢
④電話番号 を 電話またはFAX、電子メールで下記まで

練馬区立男女共同参画センターえーる 事業担当

電話 03-3996-9007

FAX 03-3996-9010

メール oubo@nerima-yell.com

注）FAX、メールでお申込み後、5日を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、お電話ください。



↑メールでの
お申込みは
こちらからどうぞ



えーる HP <https://nerima-yell.com/home>