

A日程

6/11(火)

10~12時

B日程

7/10(水)

10~12時

A日程 更年期の
身体の使い方

B日程 更年期と思春期の
子どもとの過ごし方

どちらか
A/Bのみの
参加もOK!

更年期のこと、

正しく知れば楽しい!

私らしく、心地よく生きよう!

更年期についての正しい知識を持ち、心身ともに
健やかに過ごす方法を学び、実践していきます。

講座詳細

対象:30-50代の女性
定員:各回30名
参加費:各回500円(資料代・保険料込み)
持ち物:筆記用具、
運動しやすい服装、靴
申込受付:5/11(土)から
講師:(一社)体カメンテナンス協会
認定産後指導士 小宮知子 他
※A・Bの実施内容は異なります。

場所

練馬区立男女共同参画センターえーる
2階 視聴覚室



※保育室(6カ月以上の未就学児対象)定員10名
ご利用希望の方は、お子さんの氏名(ふりがな)と
年齢を◎5月27日(月)、◎6月25日(火)までに
お知らせください。

お申し込み 電話または電子メールで①講座名(A・Bの別も)②氏名(ふりがな)
③年齢④電話番号をお知らせください

企画:



collet コレット
練馬区産後ケアバランスボール

☎090-7295-2999 (平日午前9時~午後5時)
✉collet2022.nerima@gmail.com