

更年期と 上手に付き合う

ほっとサロン しえいくはんず

10月25日(水)

無料

13:10~14:30

場所：市民プラザ あくろす
コクティ-3階 研修室3
調布市国領町2-5-15
※京王線国領駅から徒歩1分



ファシリテーター：吉田 敦子
NPO法人母子フィジカルサポート
研究会代表理事・助産師・整体師

共著『新版 おなかにいるときから
はじめる べびいケア～妊娠・出
産・育児を気持ちよく～』

人生100年時代。まだまだ人生折り返しのあたりで迎える更年期。心身の不調を感じることも。そんな時期でも体調を整え、元気に働きたい、プライベートも充実させたいという方に、ぜひ参加して欲しい。

リラックスした雰囲気の中で、女性の生涯のサポーターである助産師の吉田敦子さんと不安や悩みを話し合っ、更年期と上手に付き合っていきませんか？

申込み : 右記申込みフォームまたは電話で

申込み開始日: 10月6日(金)

※土日祝日・休館日を除く9:00~17:00

定員 : 先着順15人

対象 : 女性

★予約制無料保育あり★

無料・要申込(先着順・若干名) 対象:1歳~就学前 保育申込期間:10月6日(金)~13日(金)



申込みフォーム

問い合わせ先: 調布市男女共同参画推進センター

TEL : 042-443-1213

メール : danjyo@city.chofu.lg.jp



センターHP