

更年期との 向きあい方・過ごし方



心身の不調をきたしやすい更年期
心地よい向きあい方・過ごし方を見つけてみませんか？
男女の性差を理解し、お互いに尊重し合える関係を紡いで
健やかで朗らかな生き方ができますように
パートナーもぜひ一緒にどうぞ♪



■講師 | 門脇ひろみさん

理学療法士

リンパ浮腫セラピスト

日本産油 yuica 認定スペシャリスト

Prizm メディカルサロン 主宰

急性期から在宅医療、養成校教員の経験を活かし、産後更年期、むくみなどのセルフケア講座を実施。3人の子育てをしながら、女性の生涯の健康を支援する活動をしています。



2024(令和6)年

■日時 | 3/4 (月) 13:30-15:30

■会場 | 川西市 男女共同参画センター
市民活動センター
(パレットかわにし内)

■定員 | 先着 20人

■対象 | 女性 (パートナーも一緒にどうぞ♪)

■内容 | 女性の生涯にわたる心身の健康保持について学び、特に更年期を心地よく乗り切る方法や骨盤ケアについて知る

■費用 | 200円 (ハーブティの試飲あり)

■保育 | 先着 8人、無料、1歳半～就学前まで
2/26(月)までに要予約

【主催/申込み/問合せ】 ●お名前、連絡先、年齢をご記入のうえ、下記までお申し込みください

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター (パレットかわにし内) 〒666-0015 川西市小花 1-8-1

[TEL] 072-759-1856/1826 [FAX] 072-759-1891 [E-mail] info@gesca-kawanishi.jp



メールの申込みはコチラ↑

<申込み> 3/4 「更年期との向きあい方・過ごし方」 FAX:072-759-1891

名前	ふりがな			年齢
				歳代
連絡先	電話		FAX	
	E-mail			
	住所	〒		

<保育申込み>(1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着8人まで) 締切 2/26(月)まで

子どもさんの名前	ふりがな		年齢	ふりがな		年齢
			歳 月			歳 月

★ 利用に際してのお願い

- ・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。
- ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。
- ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。
- ・欠席される場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。

★ 当日の持ち物（すべて記名して、1つにまとめてご持参ください）

着替え、パンツ・オムツセット、水筒（お水またはお茶）、タオル、ビニール袋（汚れたものを入れる用）

※お預かりする個人情報は、本事業運営上の目的以外で使用することはありません。

川西市男女共同参画センター・市民活動センター情報



ホームページはコチラ↑




Facebook はコチラ↑

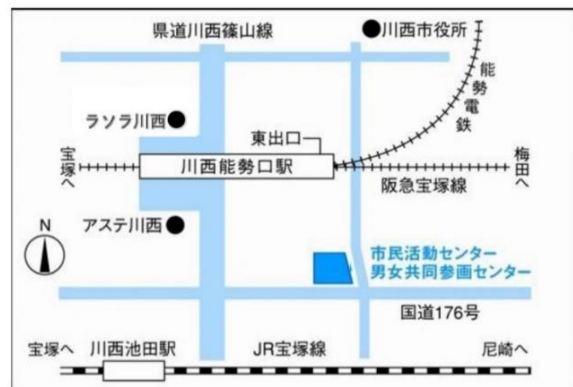


メールの申込はコチラ↑

●主催／問合せ／申込み

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター

【住 所】 川西市小花 1-8-1
 【T E L】 072-759-1856/1826
 【F A X】 072-759-1891
 【M A I L】 info@gesca-kawanishi.jp
 【ホームページ】 https://gesca-kawanishi.jp
 開館時間： 平日 9 時～20 時 土日祝 9 時～17 時
 毎月第 4 日曜日・年末年始(12/29～1/3)は休館



阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から南へ 100m
 JR「川西池田」から東へ 500m