

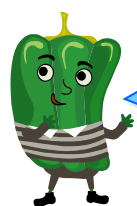
知恵と工夫で 心も身体も



健康管理



身体のだるさや頭痛に悩まされたり、イライラ感や冷えて眠れなかったという経験はありませんか。家事や育児・仕事・趣味と忙しく、自分の身体からの小さなメッセージを見逃しているかもしれません。病院に行くほどではないと我慢して、症状をますます悪化させてしまうことがないよう、女性特有の身体のメカニズムや辛い症状の和らげ方のポイントを学びます。なんとなく不調な毎日から解放され、イキイキとした生活を手に入れましょう。



食事の摂り方・食習慣の改善に役立つ
食習慣アセスメント *簡単な調査
(東京大学佐々木敏教授開発)を
実施します。

第1回 8月22日(水)

生涯にわたる
女性の健康づくりのポイント

第2回 8月29日(水)

食習慣・運動習慣を見直そう!

第3回 9月5日(水)

ハーブ&アロマでナチュラルケア

時間
場所
講師

18:30~20:30

千葉県男女共同参画センター2階 研修室A1

第1回・第2回

宮原 富士子さん NPO法人HAP(Heal thy Aging Projects For Women)理事

第3回

野口 花琉実さん フィットセラピスト・アロマビューティーコンサルタント

- ☆対 象 千葉市在住・在勤・在学の女性
- ☆受 講 料 無料
- ☆会 場 千葉市男女共同参画センター2階
研修室A1
- ☆募集人員 30名（応募者多数の場合には抽選になります）
- ☆託 児 あり（対象：1歳6か月以上の就学前児）
- ☆申込方法 往復はがきに右記の記入事項を明記して
いただき、千葉市男女共同参画センター
へご応募ください。
- ☆締 切 7月31日（火）必着
抽選の結果は、はがきでお知らせいたします。
- ☆応 募 先 〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内
千葉市男女共同参画センター
- ☆お問合せ Tel：043-209-8771
HPアドレス <http://www.chp.or.jp>

- ☆記入事項☆

 - ・ 往信面
 - ①「女性のための健康講座」受講希望
 - ②〒・住所
 - ③氏名（ふりがな）
 - ④年齢・性別
 - ⑤電話番号
 - ⑥託児希望の方はお子さんの名前と年齢
 - ・ 返信面に宛名

《交通のご案内》

- 電車利用の場合 京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車。徒歩6分
- バス利用の場合
 - ・ JR千葉駅東口2番バス乗り場から
千葉中央バス
千葉リハビリセンター行・誉田駅行・鎌取駅行・大宮団地行
いずれも【県庁・星久喜台経由】
または中央博物館行【県庁・青葉病院経由】に乗車し、
「ハーモニープラザ」下車（1時間に8～13本）
 - ・ JR蘇我駅東口2番バス乗り場から
大学病院行に乗車し、
「ハーモニープラザ」下車（1時間に2～3本）

