

更年期のセルフケア

～上手に付き合い ポジティブに過ごそう～

11月27日(水) 9:30～11:00



参加
無料

保育
あり

会場：鎌ヶ谷市役所 本庁舎地下 研修室



多くの女性が経験する更年期。でも症状は人それぞれです。
更年期障害について正しく理解し、上手に対処しながら、更年期でも
ポジティブに過ごしていくにはどうしたらよいのでしょうか？
更年期を『いきいき幸年期』に変えたいと思いませんか！

講師 宮原 富士子さん

NPO法人 HAP (Healthy Aging Projects for Women) 理事長
(株) ジェンダーメディカルリサーチ 代表取締役社長

- 対象者** 市内在住の女性
定員 20名(申込み先着順)
申込方法 電話・メール・FAXで氏名(ふりがな)・電話番号・年代をお知らせください。
保育 未就学児5名まで(申込先着順) ※保育申込 11月20日(水)まで
保育希望者は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・住所を記入ください。
事前に保育資料を送付します。
※お送りいただいた個人情報は、講座の運営以外に使用することはありません。

【お申込み・問合せ】

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

TEL. 047-401-0891 FAX.047-401-0892

Eメール. danjyo@city.kamagaya.chiba.jp



申込メールアドレス
QRコード



男女共同参画推進センター

きらりサロン

更年期のセルフケア ～上手に付き合い ポジティブに過ごそう～

〈令和元年 11 月 27 日（水）開催〉

申 込 先

申込日 令和元年 月 日

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

Fax : 047-401-0892

※折り返し受付完了の FAX をお送りしますので、FAX 番号のご記入をお願いします

氏 名	(ふりがな)	電話番号	年代

保 育 申 込 【 対象 : 未就学児まで 申込締切 : 11 月 20 日(水) 】

お子さんの氏名	(ふりがな)	住 所	生年月日

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

TEL. 047-401-0891 FAX. 047-401-0892 Eメール.danjyo@city.kamagaya.chiba.jp