



自分磨き講座

～より輝いた自分になるために～



©新座市2010

働いている方、子育て中の方、介護中の方など、どのような環境の方も
今よりちょっと輝いた自分になるためのヒントを見つけてみませんか？

1回目 「もう怖くない！更年期のじょうずな過ごし方」

- 内容 女性ホルモンの役割、メノポーズエクササイズ（骨盤底筋運動など）、グループディスカッション
- 日時 平成28年1月23日（土）午前10時30分～午後0時30分
- 講師 NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会
副理事長 宮坂 眞千子氏 理事 川人 和子氏

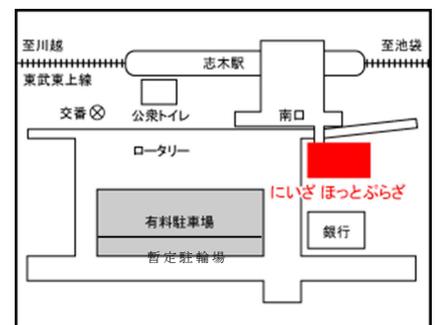
2回目 「かづきれいこ監修 心が元気になるメイクセミナー」

- 内容 顔と心と体のつながりについて、メイクの実演を交えながらお伝えします
※一人一人へのレッスンはありません。
- 日時 平成28年1月30日（土）午前10時30分～午後0時30分
- 講師 有かづきれいこ REIKO KAZKI 主任講師 西奈 まるか氏

3回目 「女性の健康力は日本の底力」

- 内容 女性がより良質に健康寿命延長を目指して生活するためのコツを教えます
～食習慣・ロコモ・おくすり・排尿排泄・がんや介護の考え方 自分らしい生き方とは～
- 日時 平成28年2月6日（土）午前10時30分～午後0時30分
- 講師 NPO 法人 HAP 理事長 宮原 富士子氏

- 対象 新座市に在住又は在勤・在学の女性の方
- 定員 各回20名（申込順）
- 費用 無料
- 会場 にいざほっとぷらざ・4階多目的室
- 保育 定員8名（2歳から就学前まで：申込順）
- 申込み 直接又は電話で 12月4日（金）午前10時から
- 問合せ にいざほっとぷらざ（新座市男女共同参画推進プラザ）
新座市東北2-36-11 TEL 048-486-8623



主催 新座市

※ 駐輪場・駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。