



更年期と



楽しく上手に おつきあい

6/22(土)

10:00~12:00

摂津市健幸マイレージポイント付与対象



体調の変化や症状は個々で違うものの、女性なら誰もが訪れる更年期。
 ホットフラッシュや肩こり、気分の浮き沈みなど、悩みは多いですね。
 この講座では、明るく前向きに快適な毎日を過ごすための更年期とのつき
 あい方を学びます。
 悩んでいる方も、これから迎えるプレ更年期の方も、少し楽になってきた
 方も、この機会に楽しく学びませんか？

場 所：男女共同参画センター交流室
定 員：20人
対 象：テーマに関心のある方
 (摂津市在住・在勤・在学の方)

参加費
一時保育
無 料

【講師】セリカ
 ウィメンズセンター大阪スタッフ
 カウンセラー
 女性のからだと性に関する電話相談員
 SAP子どもサポートセンタースタッフ
 CAPスペシャリスト
 <講師実績>
 ・「妊娠・出産・産後のカラダと性」
 ・「更年期のカラダと性」他

私も更年期の症状で悩んでいるひとりです。皆さんと思いを共有して、体も心も楽になればいいな♪

担当者からの一言

* 一時保育(1歳~就学前児)は6月17日(月)までに要予約。摂津市内の方優先。先着順。
 * この講座は摂津市健幸マイレージポイント付与講座です。

問合せ・申込み
摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ
 (阪急摂津市駅下車すぐ 摂津市立コミュニティプラザ内)
 〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 コミュニティプラザ1階
 tel: 06-4860-7112 / fax: 06-4860-7113



ウィズせつつ
ホームページ



講座申込み
専用フォーム

男女共同参画センターの事業は「第4期摂津市男女共同参画計画 ~ウィズプラン~」に基づいて開催します。
 主催：摂津市