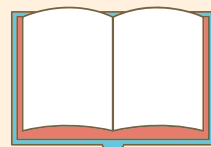


生涯の健康支援



# 分かち合おう更年期

～明るく乗り切るノウハウ～



9月17日(水)

14:00-16:00

！エクササイズ！



定員：20名（性別・年齢は問いません）

★託児あり（3名）

場所：男女共同参画推進センターいこりあ 大会議室

（茅ヶ崎市新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階）

更年期の症状には、  
男女や個人で症状に違いがあります  
相互理解を通じて、  
更年期を明るく乗り切りましょう！

更年期さなか  
の方はもちろん  
20代・30代  
の方も！

パートナー  
友人との  
ご参加大歓迎！

申込はこちら

申込期間：8月25日(月)～9月10日(水)

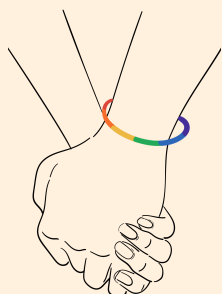
※ 託児は9月5日(金)まで



【問い合わせ先】

茅ヶ崎市文化スポーツ部多様性社会推進課

☎ 0467-81-7150



＜講師＞「ちえぶら」更年期ライフデザインファシリテーター

小林 真里枝 氏 Marie Kobayashi

自分の体と向き合い、自分の心身を大事にする事は自分だけでなく周りの人にも幸せの循環が生まれ家庭や社会にも良い影響が生まれると信じています。更年期をただの通過点にしない！まずはあなたが心地よく過ごせるようにサポートさせていただきます。