

春のゆらぎを整える やさしい更年期ケア

モヤモヤの正体は
更年期かも・・・？

自律神経を整えて
仕事・家事の効率アップ！



性別は問いません！

大人の身体メンテナンス

春の不調をリセット！

日時

4月25日(土) 14:00～16:00

場所

茅ヶ崎市男女共同参画推進センターいこりあ
(新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階)



講師

ちえぶら認定更年期ライフデザインファシリテーター 小林 真里枝さん



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。

対象 18歳以上の方(性別は問いません)

定員 20名(先着) 託児 5名(6か月から未就学児まで/申込制/先着/無料)

申込期間 4月1日(水)から20日(月)まで 託児希望者は4月15日(水)まで

申し込みはこちら



お問い合わせ 茅ヶ崎市文化スポーツ部多様性社会推進課 0467-81-7150