

# 女性ホルモンと 自律神経の整えかた

- ◇ ライフステージ別にみる女性ホルモンの影響
- ◇ 何となくの不調をスッキリ！自律神経の整えかた
- ◇ どう過ごす？みんな気になる更年期
- ◇ スキマ時間にできる簡単なリラックスマETHOD

2022年

日時 **7月22日(金)**

18:30~20:00 (受付18:15~)

Happy  
TIME

## 内容詳細

「女性ホルモン」と「自律神経」の影響を知ること、ライフステージ別の自分に合った適切なケア方法や身体の整え方を一緒に楽しく学びましょう。

【会場】 中央市民サービスセンター  
洋室4 (秋田市役所3階)

【定員】 20名(先着順)

【対象者】 働いている女性  
(秋田市に在住、在勤のかた)

【参加料】 500円  
(リラックスハーブティー(持ち帰り用)付)

【持ち物】 筆記用具、マスク  
動きやすい服装でお越しください

【講座形態】 座学と呼吸法や軽いストレッチなど



講師 セルフケアアドバイザー

**鍵谷 美波 氏**

**申込み** 新型コロナウイルスの影響により中止または変更になる場合があります。マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

6月20日(月)から受付①氏名②電話番号③年代を下記までお知らせください。定員になり次第終了。

秋田市生活総務課女性活躍推進担当

電話 018-888-5650 FAX 018-888-5651 Eメール danjyo@city.akita.lg.jp→



Eメール  
はこちら