

先着
20人

女性ホルモンと 自律神経の整えかた ～セルフケア編～

自分にあう
ケア方法を見
つけよう!

WE HAD A
Good
time

- Point 1 何となくの不調の原因？
女性ホルモンの影響とは
- Point 2 みんな気になる！
更年期とのつきあいかた
- Point 3 スキマ時間にスッキリ♪
簡単リラックス法

- 【会 場】 中央市民サービスセンター
洋室2・3（秋田市役所3階）
- 【定 員】 20名（先着順）
- 【対象者】 59歳以下の働いている女性
（秋田市に在住、在勤のかた）
- 【参加料】 500円
- 【持ち物】 飲み物、筆記用具
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 ヨガ講師、セルフケアアドバイザー
鍵谷 美波 氏

リラックスハーブティー
（持ち帰り用）
プレゼント！

申込み

5月8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→

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。



Eメール
はこちら