

保育付講座 女性のための健康セミナー

土曜日開催！参加費無料！

「女性の健康・変化を知って対応しよう」

～からだところろの変化を知ってコントロール～

落ち込んだり、疲れやすい、
不安で眠れない、など。
どうしてこうなの～？と思
う事ありませんか？



講座に参加して悩みを解消しましょう

- ・ 女性特有の体の変化について学ぶ
- ・ ヨガでリラクゼーション

する講座です。

詳細は**裏面**をご覧ください！

日時：令和8年9月12日(土)

午後1時15分～午後4時00分(受付1時00分～)

会場：稲城市立病院健診外来棟 2階講座室

対象・定員：30歳～64歳の方で医師から運動制限を受けていない女性市民
20人(申込先着順)

内容：講話「女性の健康・変化を知って対応しよう」

運動実技「心と体を調和するヨガ」

講師：講話 助産師・メンタル心理カウンセラー 築島あずみ氏

運動実技 ヨガインストラクター 勝田朱美氏

費用：無料

保育：5人(1歳6カ月児から未就学児のお子さん・先着順)

申込み期間：令和8年8月2日(日)8時30分～ **8月27日(木)まで**

※8月1日号広報いなぎに掲載しています。内容等ご確認ください。



【申込み方法】 下記の予約フォームよりお申込みください。

申込みフォーム：<https://logofom.jp/form/KPTZ/1543092>



【問い合わせ】 保健センター 電話：042-378-3421