

知りたい！ わたしの心と体におきるアレコレ★



ちゃんと知ろうとしないと意外と知る機会がない自分の身体の事。何らかの体調不良が起きていても「たぶん病気ではないから」と無理して動いてしまうこと、ありませんか？
自分の身体とうまく付き合い、健康に過ごすために、女性特有の健康課題やセルフケアの方法を学びましょう♪

9月4日・11日(1・2回)

女性ホルモンの変動による心と体への影響と、 女性特有の病気について

…PMS(月経前症候群)・月経困難症・更年期障害・不眠など
～今日からできるセルフケアも～

9月18日(3回)

ヨガと安眠 ～自律神経と眠りのコントロール～

※講義&座って行うヨガを行います。締め付けの少ない服装でお願いします



日にち

9月4日・11日・18日 毎木曜日
全3回

時間

10:00～12:00

イベントページ

対象

女性30人(全回参加できる方を優先)

一時保育

無料 10人(1歳以上の未就学児)
8月27日(水)までに要予約



講師

9/4・9/11 南田 理恵さん(一般社団法人ママズケア代表 助産師)
9/18 吉野 綾子さん(HOT&YOGA studio SOL 代表)

お申し込み・お問い合わせは イベントページQRコード・電話・窓口にて

申込開始日：8/4(月)9時～

☎ 0797-86-4006 FAX 0797-83-2424

主催
場所

宝塚市立男女共同参画センター・エル
指定管理者 NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西
<https://www.takarazuka-ell.jp/>
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください