

更年期に負けないココロとカラダ ～ホルモンバランスを整えて免疫力UP!～

更年期特有のココロとカラダのしくみを理解し、
憂うつになりがちな時期を軽やかに過ごすコツをつかみましょう。



第1回

1月30日(土)
午前10時～正午

更年期障害とは？
対処法はありますか？

【講師】ウェルスプリング
ウィメンズクリニック院長
吉田 麻里子 さん

皆さんの
疑問にも
お答えします。



免疫UP! 料理で
健康で美しく!
家族にも喜ばれる
メニューです。



第2回

2月6日(土)
午前10時～午後0時30分

毎日の食事で食養生!
ホルモンバランスを整えて
免疫力UP!

【講師】管理栄養士
長谷川 里代 さん

- ◆ 場 所 : キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)
豊田産業文化センター 2階
- ◆ 対 象 : 市内在住 又は 在勤の女性
- ◆ 受講料 : 1,700円 (食材費・保険料含む)
※いずれかの回を欠席されても返金はありません
- ◆ 託 児 : 2歳～未就学児 (有料・要予約)
- ◆ 定 員 : 24名 (申込多数の場合抽選)

締切
1/19 (火)

年末年始 (12/28～1/4) は休館です



申込み・問合せ



1月19日（火）までに
キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）

TEL (0565) 31-7780

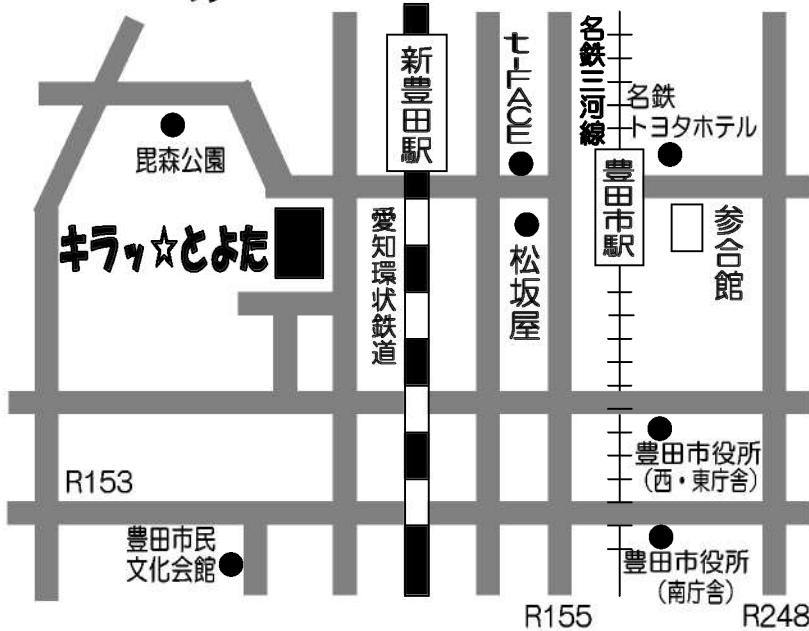
FAX (0565) 31-3270

FAXの場合は
送信後、電話かメールで
ご一報ください。

携帯電話・スマートフォンから
のお申込は、こちらの QR
コードをご利用ください

E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp

キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）のご案内



〒471-0034

豊田市小坂本町1-25

豊田産業文化センター2階

アクセス

名鉄豊田市駅から 徒歩8分

愛知環状鉄道新豊田駅から 徒歩3分

開館時間

9:00~21:00

日曜日は17:00まで

月曜日休館（祝日の場合開館17:00まで）



キラッ☆とよた 女性応援講座

受講申込み用紙

更年期に負けないココロとカラダ ~ホルモンバランスを整えて免疫力UP~

氏名（ふりがな）・年齢

（ふりがな）

歳

住所・電話番号

〒

電話（ ） -

市外在住の場合、勤務先名称とその所在地

託児をご希望の場合

お子さんのお名前（ふりがな）・年齢

歳