

健康と幸せを見つめ直そう！

～更年期を笑顔で 過ごすために～

一生を通した性ホルモンの変化・更年期の心と体の移り変わりを知り、心地よく体を動かすセルフメンテナンス術を楽しく実践します。日頃、がんばっている自分自身の心と体を整えるプログラム。仕事や人生を「楽しむ」ベースを作りましょう！

2024
7/28【SUN】
10:00～11:30



更年期ケアのちえぶら 事務局長
更年期トータルケアインストラクター
田村 佳代 さん

体のケアと更年期の正しい知識で、すべての人が『自分らしい充実した日々を過ごせる社会』を目指して各地で様々な活動をされています。

- *会場 キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)
- *対象 市内在住または在勤の女性
- *参加費 500円 (教材費別途 550円必要)
- *持ち物 筆記用具・飲み物
- *託児 未就学児の託児があります。(有料・7月18日(木)までに要予約)
- *申込み 7月5日(金)午前10時から電話・HPにて申し込みます。

申込み・問合せ

とよた男女共同参画センター  **キラッ☆とよた**

〒471-0034 豊田市小坂本町 1-25 (豊田産業文化センター 2階)
電話 : 0565-31-7780 ホームページ: <https://clover-toyota.jp/>
受付時間 : 午前9時～午後9時 (日曜・祝日の月曜は午後5時まで)
休館 : 月曜日、年末年始

