

女性のためのいきいき健康講座

～更年期を上手にのりきるために～



40代後半から50代前半の女性は、**ホルモンバランスの変化**による心身の不調が起こりやすい年代です。

更年期を健やかにのりきるための講座に参加してみませんか。

これから**更年期**を迎える方も、自分の身体に起こっていることを理解し、同じ不安や悩みを抱える受講生同士で交流しましょう。

申込み

受付期間：10月1日（水）～10月31日（金）
電話または申込フォームからお申し込みください。
（住所・氏名・年齢・電話番号をご連絡ください）

開催日

全5回 いずれも土曜日

11月15日・22日・29日
12月6日・13日

時間

14:00～16:00

場所

保健センター2階

対象

40歳から60歳の女性
※阿智村在住
★子連れでの参加可能

講師

産婦人科医師
健康運動指導士

参加費

無 料

▼申込フォーム



お問い合わせ
お申込み



阿智村役場保健センター
☎ 0265-45-1230

