

ワーク・ライフ・ハッピー講座

# 更年期・プレ更年期の基礎知識

## プチ不調を乗り越えよう！



7/24(水)  
10:30~12:00

なんだか少し不調・・・  
これって、もしかして「更年期症状?!」  
「プレ更年期って聞くけど何?」というあなた!!  
自分の身体について理解を深め、対策エクササイズで  
不安の少ない明るい毎日を過ごしてみませんか?



### 内容

- 更年期・プレ更年期について
- 更年期のカラダとココロ
- 簡単対策エクササイズで快適な毎日
- プチ不調を上手く乗り越えるために必要なこと など

### 会場

市民交流ひろば 会議室5

### 対象

テーマに関心のある女性

### 定員

15名(先着順・要申込)

### 一時保育

あり(無料・要申込・定員あり)

### 講師

男女共同参画推進専門員 小林美香

### 参加費

無料



○指定駐車場をご利用の方は、2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。  
 <指定駐車場> ①加古川駅前立体駐車場  
 ②オーエムパーキング ③平成パーキング  
 ④OKパーキング ⑤大村第一駐車場  
 ○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場(2時間以内は無料)をご利用ください。

### 主催・問合せ・申込み

電話またはかがわオンライン申請システムよりお申し込みください。  
(キーワード「講座」で検索)

### 加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原 21-8 (カビル 21 ビル 5 階)

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【受付時間】月曜日～金曜日(祝日・年末年始・施設保守点検日を除く)午前9時00分～午後5時30分



かがわオンライン  
申請システム

