

託児あり

全2回講座

女性のための フレッシュアップ講座



忙しい日々の中で、自分を大切にケアする時間を持っていますか？
この講座では、毎日を心地よく健やかに過ごすために知っておきたい
女性特有の健康について学びます。
ココロとカラダを見つめなおして、いつまでもいきいきと
輝き続ける自分へフレッシュアップしましょう！

時間

午前 10:00～11:30

会場

クリエイトホール

(八王子市東町5-6、JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分)

第1回

令和3年(2021年)

3/4(木)

・乳がん・子宮がんについての講話
・骨密度・体組成の測定と講話

会場 10階 第2学習室

持ち物 筆記用具

第2回

令和3年(2021年)

3/11(木)

・心身の調子を整えるハーブに関する講義
・ハーブボールの製作とセルフケアの実習

会場 11階 第7学習室

持ち物 汚れてもよいハンドタオル2枚

※妊娠中の方は参加をお控えください。
ハーブは、母体や胎児に思わぬ影響を
与える可能性があります。

- 対象 : 市内在住の30代～50代の女性
- 講師 : 【第1回】大横保健福祉センター保健師・管理栄養士
【第2回】伊東 純子さん(IFA 認定アロマセラピスト)
- 定員 : 15名(抽選)
- 費用 : 800円(材料費 600円含む)
- 託児 : 1歳から就学前のお子さんを数名お預かりします(抽選)

参加者へのお願い

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・発熱や咳など体調が優れない場合は、参加をお控えください。

申込方法は裏面をご覧ください。

主催 : 八王子市男女共同参画センター・大横保健福祉センター・学習支援課
お問い合わせ先 : 八王子市男女共同参画センター (電話 : 042-648-2230)

