

女性の健康講座

更年期を心地よく 過ごすために

働く女性にとって40代後半から50代前半は、後輩の育成や責任ある役職に就くなど、職場にとってなくてはならない存在になっていることでしょう。

この時期の、女性ホルモン減少による体調不良が原因での離職は、本人の人生においても企業においても、大きな損失となります。

またプライベートでも、子どもの自立や親の介護など周囲の状況が大きく変化し、悩みの多い時期でもあります。

更年期を健やかに乗り越えるために参加してみませんか。座学と軽体操の講座です。



令和6年 **12** 月 **8** 日 (**日**) 10:00~12:10

高崎市市民活動センター「ソシアス」1階活動室

- 講師 アイケイ薬局 管理薬剤師 小林有巨 (こばやしなおり) さん
社会教育講師 瀧本陽子 (たきもとようこ) さん
- 定員 20名 (定員を超えた場合は抽選)
- 対象 市内在住・在勤・在学の女性
- 持ち物・服装 ヨガマット・バスタオル、レジャーシートなど床に敷くもの
筆記用具、動きやすい服装
- 参加費 無 料
- 申し込み 11月1日(金)から22日(金)の間に
右の申し込みフォームから、
または電話で男女共同参画センターへお申込みください

申込フォーム



【 申し込み・問い合わせ先 】



高崎市男女共同参画センター TEL 027-329-7118

〒370-3531 高崎市足門町 1669-2 (市民活動センター「ソシアス」内)