

# 自分のからだと 上手につきあうための 3つのヒント



「いつまでも若く元気でいたい」と願いながら  
「このまま年をとるだけなのかしら」と不安になる……  
こころは若い時と変わらなくてもからだがついていかない。このアンバランスの要因は女性ホルモン。女性のからだは生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けています。  
知っていそうで、意外と知らない。  
こころとからだに上手につきあう方法をいっしょに考えてみませんか。

○日 時○

6月13日(土) 午後1時30分～3時30分

○会 場○

津南町文化センター1階研修室(津南町大字下船渡丁2806-3)

○定 員○

テーマに関心のある女性20人

○参加費○

無料

〈講 師〉

林はるみさん(新潟大学男女共同参画推進室准教授)

※参加を希望される方は事前にお申込みをお願いします。

席に余裕がある場合は、当日受付もいたします。

※一時保育あり(要予約)参加申込時に一時保育の有無をお知らせください。

申込み先: 津南町公民館(文化センター)

電話番号 025-765-3134 FAX 025-765-4991

お問い合わせ先: 公益財団法人新潟県女性財団 電話番号 025-285-6610

主催: 公益財団法人新潟県女性財団

共催: 津南町