

(公財) 新潟県女性財団地域セミナーin 見附

知っておきたい 私のカラダ

家庭 カラダ 仕事

ココロ 健康 etc...

～自分らしく健康に生きるために～

30～50代の女性は、仕事や子育て・介護など、まだまだ忙しい時！なんとなくカラダやココロに不調や変化を感じても、ゆっくりと考えることもなかなか難しい。「これって、もしかして更年期？」と悩む前に、ココロとカラダのしくみについて理解し、より健康に、楽しく、自分らしく毎日を過ごすために、女性の健康とワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか？

と き

3月13日(日)

午後1時30分～4時00分まで

ところ

市民交流センター ネーブルみつけ 研修室1
(見附市学校町1-16-15)

対象

テーマに関心のある女性

定員

定員**20名**(先着順)

申込み・問合せ

3月7日(月)までに見附市まちづくり課(ネーブルみつけ内)へ。
下記申込書をご持参ください。※TEL または FAX での申込みも可。
(☎0258-62-7801 FAX0258-62-7810)

その他

保育ルームあり。定員6名。(生後4カ月以上の乳児、幼児および児童)
利用の場合は申込み時にお伝えください。

講師

新潟大学医学部保健学科助教 石田真由美さん

石川県生まれ。

助産師として分娩や新生児集中治療室での看護に従事した後、看護教員の道へ。日々、妊娠・出産・女性の健康に関する研究と助産師を目指す学生の教育を行っている。また、新潟市男女共同参画推進に関する事業「女性のこころとからだ専門相談」、新潟県の委託事業「思春期・エイズ電話相談」の相談員を担当している。若作りが趣味のアラフォー、1児の母である。

主催：見附市/(公財)新潟県女性財団

きりとり

参加費
無料

見附市まちづくり課(ネーブルみつけ内)行き (FAX 0258-62-7810 ☎ 0258-62-7801)

3/13(日)「(公財)地域セミナーin見附 知っておきたい私のカラダ」参加申込書 申込み締め切り:3/7(月)

お名前	ご住所	お電話番号
託児利用は右記にご記入ください	フリガナ お名前:	(年齢: 才 か月・性別)
	フリガナ お名前:	(年齢: 才 か月・性別)
	フリガナ お名前:	(年齢: 才 か月・性別)