



女性のカラダプログラム

～心とカラダのバランスを整えましょう～

忙しい毎日のなかで、自分のヘルスケアは後回しになりがちです。
この機会に自分の健康について考えてみませんか。

第1回

9月3日(土) 10:00～11:30

本町プラザ2階 第1会議室



女性のライフステージと女性ホルモン

～すべての女性が輝くために知っておきたいこと～

講師:いなべ総合病院 産婦人科医師 川村真奈美さん

第2回

9月10日(土)または9月17日(土)

10:00～11:30 本町プラザ2階 和室

※会場の定員の都合上、2回にわけて開講します。(各回10人ずつ)

女性のためのカラダメンテナンス

～骨盤を整えるヨガ～

講師:健康体操指導士、ヨガインストラクター 伊藤爾己枝さん

持ち物:飲み物、ヨガマットまたはバスタオル



対象 市内在住、または通勤・通学する 20代～50代の女性で2回とも参加できる人

定員 20人(先着順) 料金 無料

その他 託児有(無料、6カ月～小学3年生程度、8/24までに要事前申込み)

★申し込みは、8/2(火)9時から、講座名・住所・名前・年齢・電話番号・託児希望の場合は、預ける子の名前と年齢を電話かFAX、Eメールでお申込みください。第2回は、2回にわけて開講しますので、どちらかご希望の日をお申込みください。(人数の都合上、ご希望に添えない場合もあります)

★申し込み・問い合わせは、四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」まで

TEL 354-8331 FAX 354-8339 ☒kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp