

保育付講座 女性のための健康セミナー

土曜日開催！参加者募集（**無料**）

「女性のライフステージにおける、こころとからだのセルフケア」

～気持ちが楽になる考え方のコツ～



セミナーに参加すると・・・

- ・女性のライフステージとからだの変化が学べる
- ・日々の生活に役立つメンタルケアが学べる
- ・ヨガインストラクターによるリラクゼーション法が体験できる

日時：令和7年9月27日(土)

午前9時 15 分～午後 0 時 30 分(受付 9 時 00 分～)

会場：稲城市立病院健診外来棟 2階講座室

対象・定員：30歳～64歳の方で医師から運動制限を受けていない女性市民
20人(申込先着順)

内容：講話と運動実技

講師：助産師・メンタル心理カウンセラー／ヨガインストラクター

費用：無料

保育：5 人(1 歳 6 カ月児から未就学児のお子さん・先着順)

申込み期間：令和7年8月15日(金)～ **9月8日(月)まで**

※8月 15 日号広報いなぎに掲載しています。内容等ご確認ください。



【申込み方法】 下記の予約フォームよりお申込みください。

申込みフォーム：<https://logoform.jp/form/KPTZ/661693>



【問い合わせ】 保健センター 電話：042－378－3421