

更年期との上手な付き合い方

～これからももっと自分らしく～



更年期を知ることは、これからの自分を大切にすることにつながります。

ホルモンの変化やセルフケアについて学び、自分の心や身体と上手に付き合うヒントを見つけてみませんか？
年齢関係なく知っておくと役立つ内容です。お気軽にご参加ください。子育て中の方も大歓迎！

日時：令和8年11月2日（月）午後1時～3時30分（受付 午後0時30分～）

場所：岩出市総合保健福祉センター

- | | |
|------|--|
| ① 講話 | 「一生つきあうワタシのカラダとココロを考えてみよう！」
午後1時～2時25分（3階 視聴覚室） |
| 講師 | 藤田 実由貴 氏（ウィメンズセンター大阪）
ウィメンズセンター大阪事務局スタッフとして企画運営全般に携わる傍ら、各種講座を担当しており、電話相談及び各市でカウンセラーとして相談業務にも従事している。 |

- | | |
|------|--|
| ② 運動 | 「ピラティスで心と身体を整える」
午後2時35分～3時30分（3階 多目的ホール） |
| 講師 | 田村 朋子 氏（健康運動指導士）
会社員をしながらエアロビクスのインストラクター養成を受講し、スポーツクラブでの指導に携わる。現在は、地域で運動指導をおこなっている。 |

※①終了後、部屋を移動します

定員：50人

参加費：無料

持ち物：筆記用具、ヨガマット（バスタオルでも可）、飲み物、汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください。

<お申込み・お問い合わせ先>



申込フォーム

こちらの二次元コードまたは、岩出市役所保険介護課 健康推進係まで

TEL：0736-62-2141（内線343・344）

申込期間：10月2日（金）午前10時～10月29日（木）午後3時

（電話の場合、10月2日は午前10時～、3日以降は平日午前8時45分～午後5時30分）

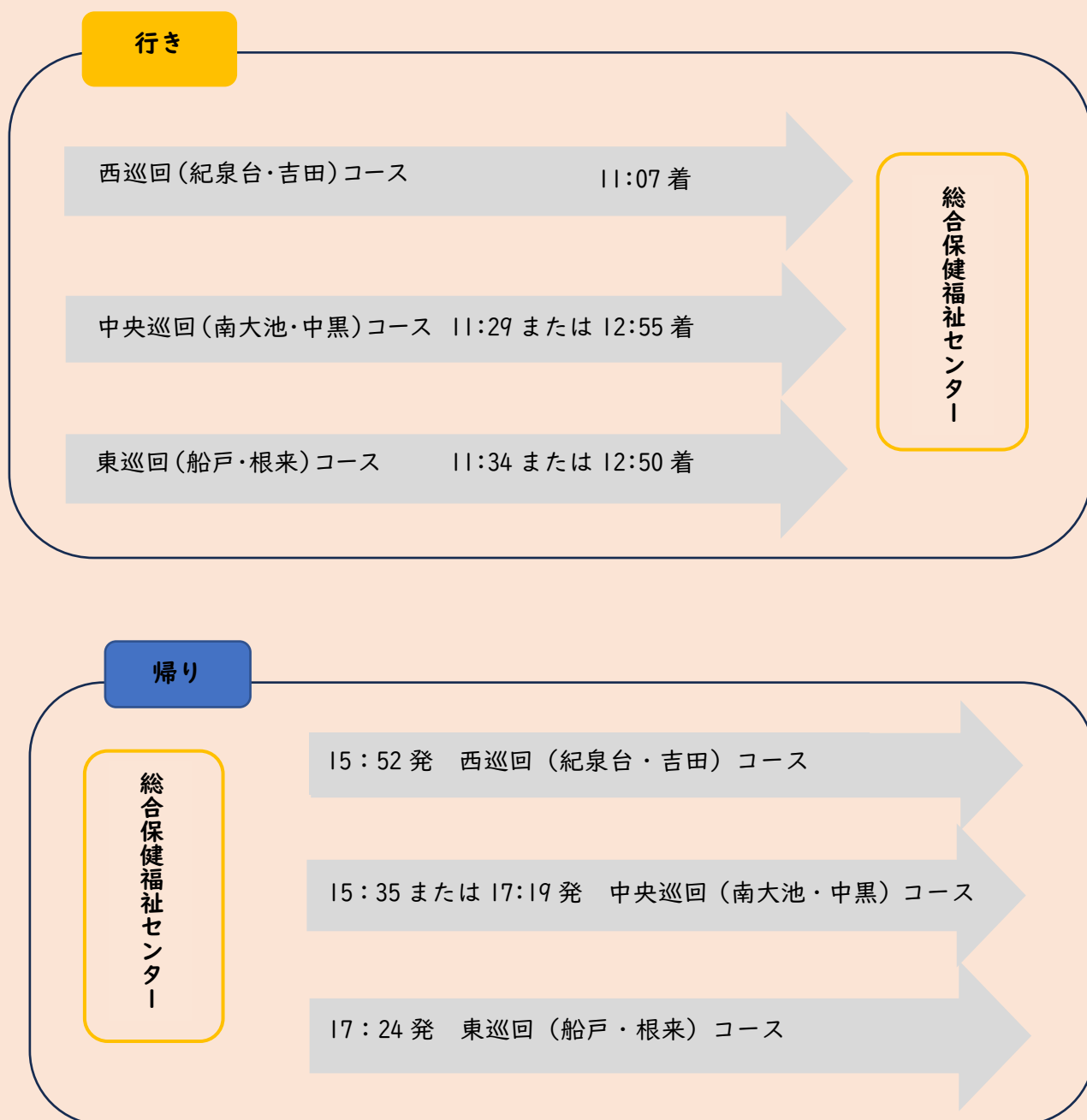
一時保育あり/手話通訳あり（要申込：どちらも受付は10月15日まで）

※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。



車を運転されない方は、岩出市巡回バスもご利用いただけます

(参考例)



※総合保健福祉センター内にはお食事スペースはありません。