

# ❀女性の健康講座のお知らせ❀

女性は初経から閉経までの約40年間、女性ホルモンとともに生きています。  
女性ホルモンは身体やココロの健康・美容にも深く関わります。  
保健センターでは更年期など女性ホルモンのゆらぎに対するセルフケアをテーマに家庭でもできる運動や食事方法について講座を行います。  
ぜひこの機会に講座にご参加ください。

❀日 程（全2回のうち1回のみ参加でもOKです）

日時	内容	講師
令和8年 2月24日（火） 10:00～11:30	ホルモン変化に負けない エクササイズ	一般社団法人ちえぶら代表 更年期トータルケアインストラクター 永田 京子氏
令和8年 3月3日（火） 10:00～11:30	ゆらぎ世代の心と身体をケア ～女性ホルモンと 上手につきあう食事術～	mature オトナの食育セミナー ・イベント講師 看護師・栄養士 小柳 桜氏

❀対 象：30代～50代の女性（豊山町に住民票がある方）

❀場 所：豊山町保健センター

❀持 ち 物：運動しやすい服装、水分補給できる物、ヨガマット又はバスタオル  
※2月24日に参加される方のみ

❀定 員：15名（先着順）

❀予約期間：令和8年1月28日（水）から開始

❀予約方法：保健センター窓口・電話・  
予約フォームにより申込み



予約フォーム



❀申込み・問合せ：豊山町保健センター ☎0568-28-3150