

# 更年期って何だろう？

## ～こころとからだの変化～

イライラ、モヤモヤ...  
これって更年期？



誰もが迎える「更年期」は、個人差はあれど、男女ともに心や身体に様々な不調をもたらすとされています。職場や家庭、地域において、多様な役割を担う時期でもあり、我慢を重ねて一人で辛さを抱え悩むことも少なくありません。こころ穏やかな日々を過ごすために、心身の変化を正しく理解し、更年期とうまく付き合っていく方法を学びませんか。

【日時】

令和6年 **3月2日** (土)

13:30～15:00

【講師】

岐阜市南保健センター

保健師 **中島 慶子 氏**

【場所】

ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

【定員】

30名 (男女問わず)

応募者多数の場合は抽選

【託児】

満1歳～未就学児対象

(申込時に要予約)

受講無料

＼受講者限定特典／

オリジナルウェットティッシュ、  
からだサポートブックを  
お1人様1セット  
プレゼントいたします！

申込み方法・問合せ先

岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募、または往復はがきに①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号 (⑥託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日) を明記の上、**2月19日(月)(必着)**までにお申込みください。  
また、直接お申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。

※迷惑メール対策をされている方は、@ccn.aitaine.jpからのメールが届くように設定してください。  
※ご記入いただいた個人情報、岐阜市女性センター事業運営のみに利用し、適正な管理に努めます。



<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23 (JR 岐阜駅東)  
ハートフルスクエア-G 1階 TEL (058) 268-1052

★簡単申込み★