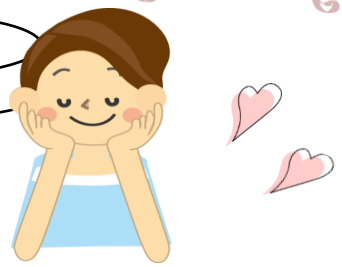
女性のための健康セミナー

40代から50代を迎える貴女に♪

「Ki・Re・Iのススメ」

～更年期とうまく付き合おう～

人にはあまり相談できない身体の変化と
上手に付き合う方法を一緒に学びませんか？



スケジュール

【全３回コース】

	日　時	内　容	講　師
①	２月２日（金） 13：30～15：30	自分のカラダと向き合おう！ ～知ってほしい！40代からのカラダの変化～	堀中医院 堀中　俊孝さん
②	２月１９日（月） 10：00～12：00	女性のための「健康づくり栄養」 いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に	明治安田生命 保険相互会社
		カラダの変化と上手に付き合おう	保健センター 保健師
③	３月６日（水） 10：00～12：00	これからの未来予想図を描いてみよう ～40代からをいきいき過ごすために～	埼玉県立大学 兼宗　美幸さん

対　象

市内在住の女性　30名（先着順）

参加費無料

会　場

越谷市保健センター　多目的会議室

（住所：越谷市東越谷１０－３１）

申込み

申込み開始日：12月21日（木）

① 越谷市健康づくり推進課（越谷市保健センター）へ**電話**

☎０４８－９６０－１１００（平日8：30～17：15）

② 右記の二次元コードより**電子申請**

越谷市と明治安田生命は連携協定を締結し、女性の健康づくりを推進しています