

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と一緒に学びませんか？



スケジュール

【全3回コース】希望する回のみの参加も可能です

	日 時	内 容	講 師
①	2月6日（金） 13:30～15:00	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20日（金） 13:30～15:00	更年期女性をサポートする 大豆由来成分について ～自分と上手に付き合える毎日を～	大塚製薬
		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（金） 13:30～15:00	これからの中年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）

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)

参加費無料

申込み

申込み開始日: 12月19日(金)

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



越谷市と大塚製薬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