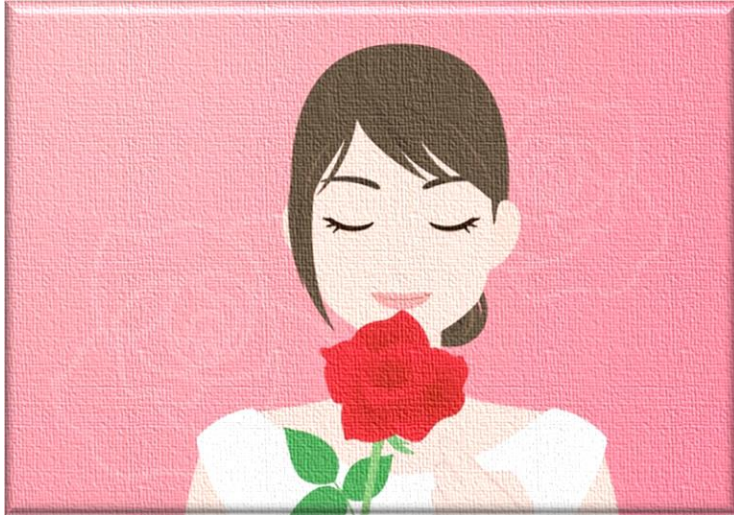


# 更年期を知って&ケア体験で健康美人に！

～楽しくキレイに年齢を重ねるために～



ライフステージに合わせた女性ホルモンの正しい知識と、今すぐ使える体調管理術を楽しく実践します。

心と身体のお手入れ方法にはどんなものがある？

人生を楽しみたい…

不調の原因を知りたい…

日時：1月19日 日曜

午前10時～11時30分

対象：区内在住、在勤、在学の女性

講師：更年期ケアのちえぶら  
更年期ライフデザインファシリテーター  
菊池志麻 氏

定員：20名（抽選）

費用：600円程度（教材費・保険料）

申込：右記申込コード、電話または直接滝野川文化センター窓口にて

締切：1月17日（金）必着

申込コード

【会場・お問い合わせ先】  
滝野川文化センター（月曜・祝日休館）  
〒114-0024 北区西ヶ原 1-23-3  
TEL：03-5394-1230

