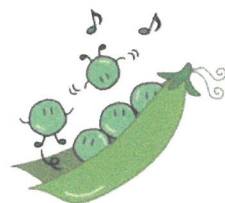


ママのメノポーズケア

～健康・美アップ・更年期予防改善～

子育て中は自分のからだメンテナンスが後回しになりがち。
ぜひこの機会に、見直してみませんか？
更年期についての予防や改善のお話と簡単エクササイズをおこな
います。



2018年7月5日（木） 10:00～11:30

場 所：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」セミナールーム

越谷市大沢3-6-1 パルテきたこし3階（北越谷駅東口徒歩1分）

定 員：15組（申し込み順）

対 象：子育て中の方（大人のみでも可）

*動きやすい服装でお越しください。

講 師：メノポーズケア認定インストラクター わたなべ渡部ひとみ さん

参加費：無 料 【駐輪・駐車場は有料です。】

申し込み・問い合わせ

◆ NPO 法人 子育てサポーター・チャオ事務局

TEL/FAX 048-971-3808（電話 は火～金 13:30～16:00）

E-mail sapo@koko-chao.com

メールで申し込みの方は、氏名、連絡先を書いて（件名 七夕フェスタ）でお申し込みください。

◆ 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

TEL 048-970-7411（電話と来所で受付）