

# 女性ホルモンとの 上手なつきあい方

- ◇ 女性ホルモンと体質別セルフケア方法
- ◇ 生理痛やPMS、更年期などの影響とは
- ◇ ホルモンバランスを整えるリラックス法

2021年

日時 **11月26日(金)**

18:30~20:00 (受付18:15~)

Happy  
TIME



講師 セルフケアアドバイザー  
**鍵谷 美波 氏**

## 内容詳細

「女性ホルモン」が身体にとってどのような影響があるのかや、自分の身体にあった適切なケア方法、生活習慣の見直しかなど、毎日をいきいきと活動出来ることを目指します。

【会場】 秋田市中心市民サービスセンター  
洋室4 (秋田市役所3階)

【定員】 15名(先着順)

【対象者】 女性  
(秋田市に在住、在勤のかた)

【参加料】 無料

【持ち物】 筆記用具、マスク

**申込み** 新型コロナウイルスの影響により中止または変更になる場合があります。マスク着用など感染予防対策にご協力をお願いします。

11月8日(月)から受付①氏名②電話番号③年代を下記までお知らせください。定員になり次第終了。

秋田市生活総務課女性活躍推進担当

電話 018-888-5650 FAX 018-888-5651 Eメール danjyo@city.akita.akita.jp→



Eメール  
はこちら