

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

カラダも心も揺らぐ??

どう過ごすか、更年期!

更年期症状で思い浮かぶのは…、イライラやホットフラッシュ。
いえいえ、それだけではありません!
知っているようで知らない、自分のカラダのこと。
症状の出かた・感じ方もいろいろです。
更年期やホルモンバランスって、健康や暮らしにどう影響してくるのでしょうか。
「みんなはどうなの?」って思ったことはありませんか。

働き方における更年期への配慮が話題にもなってきた昨今。
更年期がこれからの人も、真ただ中の人も、乗り越えた人も…、
薬剤師さんと一緒に、みんなで向き合って
今よりも心地よくいられるヒントを見つけましょう。

オアシスでは、
経済的に困り
の方に無償で生
理用品を提供し
ています。

令和6年 11月30日(土) 13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

対象:カラダの不調に悩んでいる女性

テーマに関心がある女性

内容:ミニ講座&質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

くるり@わたしのカラダの
お申込み



定員
10名

参
加
無
料



講師&助言:

五十嵐 久美 さん
(薬剤師)

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」

「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など
身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。
参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い「ひとりじゃない」って思える時間を一緒に過ごしましょう。

チャイルドルームの
お申込み(要予約)
[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才



ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

