

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

梅雨時は辛い?!

ちょっとしたこと、でも悩みの種…

カラダの不調・不具合

令和5年6月17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)

日々の生活の中で、ちょっとしたカラダの不調を抱えていませんか。
気になることはあるけど、動いているから何となく放置…。
慌ただしい日常で、自分のカラダの事は後回しになりがち…。

ちょっとしたカラダの不調から、こころも不安定になっていませんか？
新年度で変化のあった人も無かった人も、
梅雨の時期に何となく不調を感じやすくなる人も、
誰しもちょっと疲れがたまってきそうなこの時期。

女性のカラダをよく知る助産師さんと一緒にみんなで話して
今よりスッキリ気持ちよく過ごせるヒントを見つけましょう。



講師&助言:

川端 起代美 さん (助産師)

*ミニ講座(30分) &
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(90分・情報や思いをシェア)

対象：・カラダの不調を感じている女性
・テーマに関心のある女性

定員：10名(無料)

くるりの
お申込みは
こちら



QRコードを読み取ると
メール送信画面となります
ので、必要事項を記入
の上返信ください。

チャイルドルーム
(要予約)
お申込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
福井県生活学習館2階の「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。自分が語るのももちろん、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。

くるり@わたしのカラダ
今後の予定

7月 「睡眠のお悩み」
8月 「生理に関するお悩み」



■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

