

女性のための健康講座

～ココロとカラダに 向き合う方法

女性の皆さん！定期的に健康診断を受けていますか？家族の健康には気を使うのに、自分の健康を後回しにしていませんか？

～ * ~ * ~

特に女性は、ホルモンバランスや家族との関係が、心身の健康に影響を与えがちです。女性の健康について考え、自分のココロとカラダに向き合うための方法を学びます。

日時 平成19年1月18日・25日（いずれも木曜日）

午前9時30分～11時30分（連続2回）

対象 市内在住・在学・在勤の女性

内容 18日 ココロと向き合う

講師：服部 弘美さん（精神科医）

25日 カラダと向き合う

講師：脇坂 陽子さん（臨床心理士）

会場 八王子市男女共同参画センター

クリエイトホール8階

定員 20名（抽選） **費用** 無料

託児 1歳～未就学児15名をお預かり
します。（抽選）

（申込）

12月27日(水)必着で、「健康」と住所・お名前・年齢・電話番号を記入して、男女共同参画センターまで、いずれかの方法でお申込みください。

<往復ハガキ>

返信面の宛名を記入して

〒192-0082 八王子市東町5-6

<ファックス>

042-644-3910

<メール>

b050900@city.hachioji.tokyo.jp

託児ご希望の方はお子さんのお名前と年齢をお書き添えください。



男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。（ホームページはモバイル版ではありません。）

主催・問い合わせ先 八王子市男女共同参画センター（電話 042-648-2230）