

40歳からの



女性限定
講座!

「心もからだも健康美人に」

～ 講義と実践 ～



女性が健康的に輝くために、心地よく毎日を過ごすヒントが満載！
同じ世代の仲間と一緒に、女性特有の身体のこと・変わり目世代の食事のポイント・リラクゼーション法・さわやか人間関係の秘訣を学びます。
自分の心とからだを見つめ直して、大事にしてあげましょう！

講座スケジュール

	日程	内容	講師
第1回	10/24 (水) 10時～12時	「40歳からの健康管理」 更年期との上手なつき合いかた/知って得する乳がんの話/誰でもできる乳房自己触診法	八王子市保健センター 保健師
第2回	10/31 (水) 10時～12時	「食生活改善で健康美人」 栄養バランスチェック BMIとメタボリックシンドローム	八王子市保健センター 栄養士
第3回	11/7 (水) 10時～12時	「ストレッチでリラクゼーション」 家でできるリラクゼーション法 ゆっくりとした身体の動きを覚える	武井高子さん (ストレッチインストラクター)
第4回	11/14 (水) 10時～12時	「ストレスを溜めない人間関係へ」 「ありのままの私でOK!」のコミュニケーションの秘訣	岩井美代子さん (アサーティブネストレーナー)

対象 40歳以上の女性で、全回出席できる方

会場 クリエイトホール 11階第7学習室(11月7日のみ6階レクリエーション室)
(八王子市東町5-6 JR八王子駅・京王八王子駅 徒歩4分)

定員 20名(抽選)

費用 400円

託児が必要な方は、どうぞお申し出ください。(1歳～未就学児まで・定員5名)

お申込み方法は裏面をご覧ください!

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

お申込み方法

10月5日(金)必着で、往復ハガキ・ファックス・メールに「健康」、氏名、年齢、住所、電話番号、託児を希望される方は、お子さんのお名前と年齢を記入の上、

- ・ 往復ハガキは返信面に宛名を記入して、
〒192-0082 八王子市東町 5-6 クリエイトホール 8 階
- ・ ファックスは 042-644-3910
- ・ メールは b050900@city.hachioji.tokyo.jp

「八王子市男女共同参画センター」まで。
抽選結果は応募時と同じ方法で通知します。
八王子市のホームページからお申し込みできます。

FAX申込書

40歳からの「心もからだも健康美人に」参加申込み

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____ FAX番号 _____

(FAX 送付先)

八王子市男女共同参画センター

042-644-3910

添書不要です。

この用紙のみ送ってください。

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。



八王子市クリエイトホール (八王子市東町 5-6)
JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分
駐車場はありませんので、お車の方は周辺市駐車場をご利用ください



女性の20人に1人が乳がんになると言われています。残念ながら、乳がんで亡くなる女性の数も増えており、2006年に乳がんで亡くなった女性は11,175人でした。(厚生労働省 人口動態統計) 年齢別では、30歳代から増加し始め 50歳前後にピークを迎えます。乳がんは、早期に発見すれば約90%は治ります。早く発見するためには定期的な検診と並行して、日ごろの自己チェックが大切です。