

40歳からの



女性限定
講座!

フレッシュアップ講座

～心もからだも健康美人に～



女性が健康的に輝き、心地よく毎日を過ごすために、知っておきたいことがいっぱい！同じ世代の仲間と一緒に、女性特有の身体のことや、自分を輝かせるカラーコーディネート術を学びます。

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	10/14 (火) 13時半～15時半	「自分のからだを知る」 更年期障害を理解する / 更年期世代を快適に過ごすには	八王子市保健センター 保健師
第2回	10/21 (火) 13時半～15時半	「自分のからだを知る」 早期発見が大切な乳がん・子宮がん / 骨粗相症にならないために	八王子市保健センター 保健師
第3回	10/28 (火) 13時半～16時	「自分を見つめる“着こなしカラー術”」 自分に自信を持ち、個性を大切にしながら輝くためのカラー術を学ぶ	花形久美さん (カラーコーディネーター)

対象 40歳以上の女性で、全回出席できる方(八王子市内在住・在勤の方)

会場 クリエイトホール 11階第7学習室

(八王子市東町5-6 JR八王子駅または京王八王子駅 各徒歩4分)

定員 20名(抽選)

費用 200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

9月15日(月)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歳からのフレッシュアップ講座」参加申込み

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____ FAX番号 _____

(託児希望の方) お子さんの名前 _____ 年齢 _____ 歳

(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。



八王子市クリエイティブホール (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、お車の方は周辺駐車場をご利用ください



乳がんで、毎年多くの方が亡くなっています。特に東京都の乳がん死亡率は全国で最も高く、全国平均の1.3倍になっている状況です。乳がんは早期のがんであれば90%以上が治癒するといわれますが、初期にはほとんど自覚症状がないため、早期発見のために日頃の自己チェック(がん自己触診)と定期的な検診が大切です。