

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、心とからだのリフレッシュ法を学びます。

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	10/13 (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	八王子市保健センター 保健師
第2回	10/20 (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	八王子市保健センター 保健師
第3回	10/27 (火) 13時半～15時半	「自分にご褒美 “ココロも体もリフレッシュ”」 アロマでできる！肩こり解消法	川口三枝子さん (アロマインストラクター・セラピスト)

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 700円(受講料及び材料費)

託児 1歳から就学前のお子さんをお預かりします。(定員5名・抽選)

**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(火)必着で、往復ハガキ・ファックス・メールに「健康」 住所 氏名(ふりがな) 年齢 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 (おかけ間違いにご注意ください)
- ・ 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 (おかけ間違いにご注意ください)

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%以上が治療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。