

40代からの

女性限定
講座!

健康管理とリフレッシュヨガ

～こころとからだのセルフケア～



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・会場	内 容	講 師
第1回	10 / 14 (木) 13時半～15時半 (第5学習室)	「更年期からの生活習慣病予防」 ～40代からの 女性の健康について～	保健センター 保健師
第2回	10 / 21 (木) 13時半～15時半 (第5学習室)	「更年期からの食生活」 ～生活習慣病を予防する ための食生活について～	保健センター 栄養士
第3回	10 / 28 (木) 13時半～15時半 (レクリエーション室)	「家庭 de できる “リフレッシュヨガ”」	市民体育館 インストラクター

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10階第5学習室・6階レクリエーション室
（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（申し込み多数の場合、抽選）
費用 無料
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・市民体育館
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30日(木)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もお申し込みできます。



FAX 申込書

「40代からの健康管理とリフレッシュヨガ」参加申込み

ご住所 八王子市

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

電話番号 _____ FAX 番号 _____

(託児希望の方) お子さんの名前 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月

(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



10月は、乳がんの早期発見を啓発する「ピンクリボン運動」が行われます。

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い状況です。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。