

女性の健康講座

参加費無料
(要予約
・先着順)

女性ホルモンと健康について

～心とからだをしなやかに、更年期を迎えよう～

日時

2023.11.16(木)

14:00～16:00(開場 13:30)

会場

半田市役所 4 階大会議室

対象

半田市在住の女性

第一部

14:00～14:45 「女性の体と心を整えるヨガ
～心地よい健康への扉を開けよう～」

ヨガインストラクター 竹内 華奈子 氏(スタジオ・ヨガの華(株) 代表取締役)

第二部

15:00～16:00「女性ホルモンと健康～更年期を中心に～」

医師 諸井 博明 氏 (半田市立半田病院 産婦人科 統括部長)

内容等

女性は、ライフステージごとに女性特有の健康課題に直面します。生涯を通じて健康な日々を過ごせるように、医師から更年期を中心に学びましょう。

自宅でもできるセルフヨガを体験し、心身ともにすっきりしましょう♪

持ち物：筆記用具、水分、ヨガマット（バスタオル）

【申込・問い合わせ先】

11月10日(金)までにQRコード、電話（0569-84-0662）又はEメール(kenkou@city.handa.lg.jp)にて講座名、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、半田市 健康課へお申込みください。

※先着定員 40 名に達した場合、第二部のみの申込可能です。

電話またはメールでお問合せください。

Web 申込用 QR→

