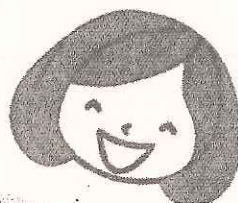


知りたい！女性(わたし)の

カラダとココロ



仕事などの忙しさやストレスからホルモンバランスが崩れて、イライラしたり、不安になったり、カラダにも不調がおきたり・・・。

妊娠・出産の時期、ホルモンバランスが大きく変動して、カラダとココロのバランスも変化したり・・・。

そのままにしないで、自分に「大丈夫！」と言えるように、私のカラダとココロとの上手な付き合い方を考えてみましょう。

落ち着かない



とっってもイライラする！



6月3日(日)午後2時～4時

講師：山出谷 聡美さん(ウィメンズセンター大阪)

対象：20～40代の女性

定員：30人

参加費：200円



しんどい、うごけない...

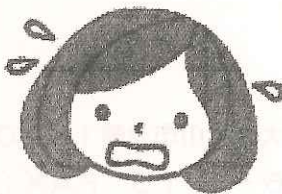
感情をコントロールできない！



妊娠・出産・産後
どーしたらいい？



不安で悲しい気持ち...



これって、わたしだけかな...???

あたまがいたい、めまいがする



お問い合わせ

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106

TEL：072-366-0070

FAX：072-366-0081

FAX
366-0081

大阪狭山市立公民館講座 申込書

講座名	知りたい！女性(わたし)のカラダとココロ		
ふりがな		年齢	
氏名		歳	
住所	〒 市外在住の方は、勤務先・学校名をお書きください()		
TEL		FAX	
備考			

きりとり

申し込み方法

【窓口へ直接お申し込み】

市立公民館、社会教育センター、市役所3階(社会教育・スポーツ振興グループ)、
ニュータウン連絡所にある『公民館講座申込書』に必要事項をご記入の上、各窓口へ。

【はがき・FAXでお申し込み】

講座名「知りたい！女性(わたし)のカラダとココロ」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号・FAX番号をご記入の上、大阪狭山市立公民館へ。
(FAXの場合は上記の申込書をお使い下さい。)

【ホームページからお申し込み】

公民館ホームページ <http://www.osakasayama-kouminkan.jp/> の講座のページにある
申し込みフォームに必要事項を入力し送信。

《問い合わせ》

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106

TEL: 072-366-0070 FAX: 072-366-0081

※お預かりした個人情報は本講座の運営以外の目的には使用いたしません。

申し込み締切日 4月26日(木) 必着