

～更年期を意識しはじめたあなたへ～ 女性のカラダメンテ座談会

9月5日(日) 10:00～11:30

更年期について・日常対策・座談会

無料

ぴゅあ富士 団体連絡室 定員10名 (35歳以上の更年期が気になる方)
持ち物 フェイスタオル

閉経が起こる前後5年間(45歳ぐらい～55歳ぐらいまで)を更年期
閉経に向けて心身の変化が生じ始める30代後半～40代半ばの時期は
プレ更年期とも言われています

顔のほてり・めまい・多汗・イライラなどの症状...変化していくカラダ
ネットには書いてないけど、これって更年期?

不安や疑問の声を助産師の藤森公世さんにお答えいただき
上手に付き合う秘訣を学びませんか

・講師・

藤森公世さん

NPO 法人マタニティ整体協会にて
産前産後整体を学び
自宅サロンをはじめ
2019年なんがり助産院開院



・取得資格・

助産師免許・看護師免許
ナーシングケアセラピスト
わらべうたベビーマッサージ
クシマクロビオティック Basic 終了
国際若石健康研究会 認定プロ
日本若石マスターズ協会認定講師
デリケートゾーンケアアンバサダー

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

- 必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- 当日、発熱や風邪の症状がある場合、または体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- 詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ(閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。

<https://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfujii>

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

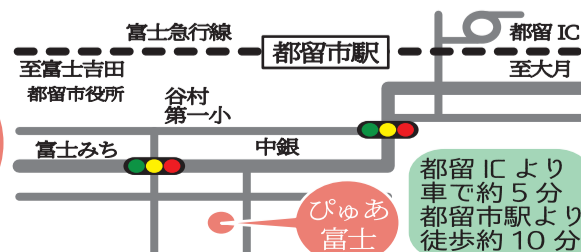
〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook



ぴゅあ富士
ホームページ



都留ICより
車で約5分
都留市駅より
徒歩約10分