

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

あなたは大丈夫？

更年期の不調や悩み

令和5年12月16日(土)13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)



女性のカラダは、とてもデリケート。
何らかのカラダの不調を抱えていませんか。
更年期やホルモンバランスって、健康や暮らしにどう影響してくるのでしょうか。
「みんなはどうなの？」って思ったことありますよね。

知っているようで知らない、自分のカラダのこと。
更年期がこれからの人も、真ただ中の人も、乗り越えた人も…、
薬剤師さんと一緒に、みんなで話して
今よりも心地よくいられるヒントを見つけましょう。

講師&助言：
五十嵐 久美さん(薬剤師)

*ミニ講座&
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク(情報や思いをシェア)

対象：・カラダの不調に悩んでいる女性
・テーマに関心がある女性

定員：10名



参加
無料

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合いひとりじゃないって思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるり@わたしのカラダ
今後の予定

2月
婦人科系疾患に関する不安・悩み

ふくいウイメンズ・オアシス



お申し込み/お問い合わせ

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営：公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

