

知っておきたい！ 女性(わたし)のからだのこと

ホルモンの影響を受けやすい女性のからだ。なかでも「更年期障害」は始まる年齢も症状も人それぞれ…。更年期障害の正しい知識と対処法がわかれば、毎日が過ごしやすくなるかもしれません。

後半は椅子を使ってピラティスの体操を行います。心もからだもリフレッシュしませんか！

日 時：令和3年9月11日(土)

Part 1 更年期のカラダと心 13:30~15:00

講師：国安澄江さん(ウィメンズセンター大阪スタッフ)

<プロフィール>2006年より「女の性とからだ」電話相談員として相談業務に携わり、女性のためのからだと性の認定カウンセラーとして、性暴力被害者やDV被害者をはじめとする多くの女性のカウンセリングを担当。また、女性の身体や性教育など、幅広い分野で講師として活動している。



Part 2 ピラティス体験 15:10~16:00

講師：田村朋子さん(健康運動指導士・BASIピラティスインストラクター)

<プロフィール>大学卒業後、会社員をしながらエアロビクスのインストラクター養成を受講し、スポーツクラブで指導。結婚を機に地域での運動指導に活動の場を変え、ピラティスの資格も取得。



会 場：男女共同参画センター“りいぶる”会議室A
(和歌山ビッグ愛9階)

一時保育：ご希望の方は8月31日(火)迄に要予約。
(対象は1歳~小学2年生・先着順・定員あり)

*Part 1のみの受講もできます。

*動きやすい服装(伸縮性のあるもの等)で水分補給のための飲み物をご持参ください。

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用をお願いします。

また、感染拡大状況によっては開催形式の変更・または中止になる場合もございます。



対象
女性限定

定員
20名
(先着順)

【お申込み・お問合せ先】

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”

〒640-8319 和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛9階

TEL: 073-435-5245 FAX: 073-435-5247

eメール: libre@sirius.ocn.ne.jp

月曜・祝日を除く9時~21時(日曜は17時30分まで)

♪お申込みはこちらから



「知っておきたい！ 女性（わたし）のからだのこと」参加申込書
 日時：9月11日（土）13：30～16：00
 場所：和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”会議室A

FAX:073-435-5247

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる” 和歌山ビッグ愛9F

参加者氏名	ふりがな		
住所			
連絡がしやすい電話番号		FAX番号	
一時保育	希望する ・ 希望しない ※一時保育ご利用の方にはこちらからご連絡します		
“りいぶる”からの今後のご案内	必要 ・ 不要 ※下記メールアドレスに各種講座等のご案内をお送りいたします		
E-mail			

■“りいぶる”からの今後のご案内に不要とされた方の申込の際の個人情報は、本セミナー開催の目的以外には使用しません。

会場までのアクセス

【公共交通機関利用の場合】

●JR和歌山駅から

- ・徒歩 約20分
- ・バス 約5分 「手平出島」下車（5番目の停留所）
 ※バス乗り場1番から、新手平経由「海南駅前」「紀三井寺駅・医大病院」行き、または新手平・琴の浦経由「マリーナシティ」行き、雄松町三丁目経由「医大病院」、「和歌浦口」行きに乗車

●JR宮前駅から（JR和歌山駅から各駅停車で一つ目）

- ・徒歩 約7分

●南海和歌山市駅から

- ・バス 約20分 「手平出島」下車
 ※バス乗り場1番から、本町二丁目・JR和歌山駅経由「海南駅前」「マリーナシティ」「紀三井寺駅・医大病院」行きまたは「和歌浦口」行きに乗車

【お車の場合】

国体道路、ビッグホエールの交差点を、JR和歌山駅方面からお越しの場合は左折、海南方面からお越しの場合は右折。
 ※ビッグ愛・ビッグホエールの駐車場料金は30分まで無料。50分ごとに100円。

