

ゆるくきれいになる方法
女性ホルモンを知ってこれからの人生
ココロもからだも健康に

講師 健康運動指導士 桜小路 真知子 氏

令和 7 年 11 月 21 日 (金) 午後 2 時～4 時
(午後 1 時 30 分～測定受付)

- ◇ 内容 女性の健康とホルモンバランスの話、アロマストレッチ
- ◇ 会場 長崎健康相談所 (豊島区长崎 3-6-24 1階)
- ◇ 対象 医師に運動の制限をされていない概ね 55 歳くらいまでの女性
(妊娠中の方はご遠慮ください) *初めて参加するかた優先
*動きやすい服装 (素足が出せるとよい) でご参加ください
*飲料をお持ちください
- ◇ 定員 15 名 予約制 参加無料 *11 月 4 日 (火) から予約開始
- ◇ 保育付き 生後 2 カ月～2 歳未満児対象 *先着順 定員あり



《申込み・問い合わせ》

豊島区长崎健康相談所

*健康チャレンジ! 対象事業

TEL:03-3957-1191 FAX:裏面へ

WEB はこちらから →



件 名	ホルモンバランスを整える教室 申込み 令和7年11月21日(金) 午後2時～4時 （午後1時30分～測定受付） 女性ホルモンを知ってこれからの人生 ココロもからだも健康に
申込み先	長崎健康相談所保健指導グループ宛て FAX：03-3958-2188

参加申込み用紙

ふりがな	
お名前	
電話番号 (日中連絡がつく番号)	
FAX 番号	
対象区分 (丸を付けてください)	区内在住・区内在勤・区内在学・その他
保育の希望	あり（ 歳 カ月）・ なし
手話通訳の希望	あり ・ なし

※保育希望の方には、こちらから連絡させていただきます