

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的人生
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8年3月10日(火) 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 (豊島区長崎 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 *2月17日(火)から予約開始
- ◆ 保育付き 生後2ヶ月~2歳未満児対象 *先着順 定員あり

《申込み・問合わせ》

豊島区長崎健康相談所

*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 →



長崎健康相談所



FAX 送信書

受付開始：2月17日（火）

件名	ホルモンバランスを整える教室 申込み 令和8年3月10日(火) 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的人生 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 力月)・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