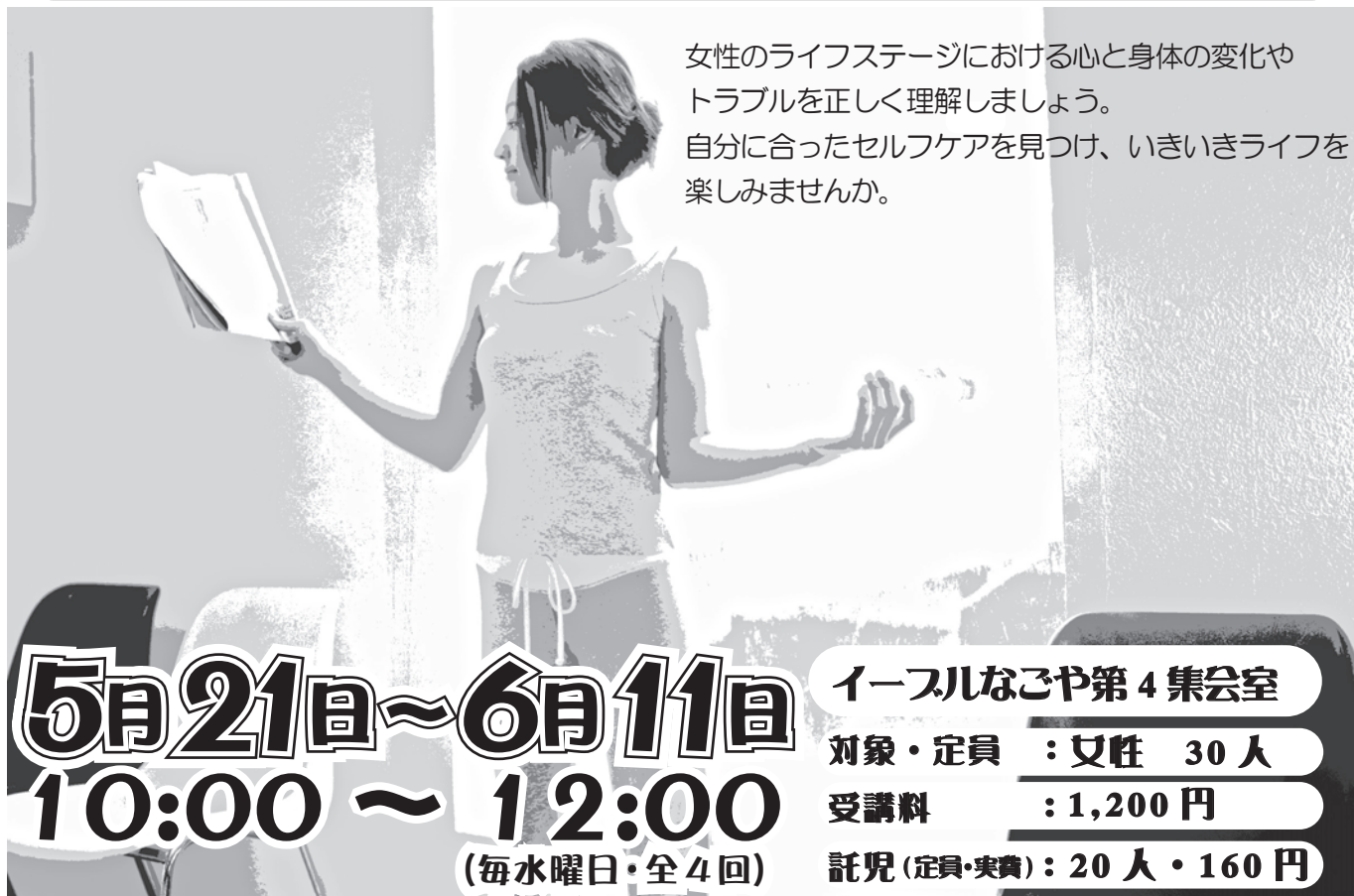


女性対象

託児付き

# 私の“カラダ”をもっと知る

## ～毎日が輝くセルフケア～



**5月21日～6月11日**  
**10:00～12:00**  
 (毎水曜日・全4回)

イーブルなごや第4集会室

対象・定員 : 女性 30人

受講料 : 1,200円

託児(定員・実費) : 20人・160円

**1 5/21 水**

自分のカラダと向きあいましょう  
～カギは女性ホルモン～

椋山女学園大学  
講師 奥川 ゆかり

**2 5/28 水**

ストレスと上手につきあいましょう  
～メンタルヘルス・ケア～

女性と子どもの  
ライフケア研究所  
主宰 長江 美代子

**3 6/4 水 ～11:30**

「睡眠」を知って健康になりましょう  
～ココロ&カラダとの深い関係～

愛知医科大学  
准教授 堀 礼子

**4 6/11 水**

これならできそう!を見つけましょう  
～自分で守るココロとカラダ～

椋山女学園大学  
講師 奥川 ゆかり

### 申し込み方法

お電話にてお申し込みください

## TEL(052)331-5288

講座番号  
J-1



名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館  
 〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号  
 TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458  
 ホームページ : <http://e-able-nagoya.jp/>