

大人キャンパス スキヤット

18 弾



淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第1水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

女性特有の悩み…体の話と簡単な体操で解決に向けてスタートしませんか？

「自分の体を大切に!!」

講師 フェミニンケアスペシャリスト
She H Rise (シーライズ) 古澤 晶子 さん

3月6日(水) 午前10時～11時45分

10:00～11:00 女性ホルモンについて（自分の体を知る）
講話、簡単な体操

11:10～11:45 ほっこりタイム
ところ : 滋賀県立男女共同参画センター
G-NETしが 1階 交流室

参加費 : 無料
参加者 : 10名

託児
無料!

生理用品を
必要な方に配布します

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせは
こちらのフォームから

E-mailでの申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2
【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
【共催】滋賀県男女共同参画センター “G-NETしが”
*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU淡海』が協働して開催する講座です。



こんな不調ありませんか？

イライラする

カラダがだるい

生理前になると体重が増える



ボディラインが崩れてきた

尿もれがある

ぼっこりお腹が気になる



ぼーっとする

やる気が起きない

気分が落ち込む



こんにちは。初めまして！古澤晶子と申します。
 「母」であり「妻」であり「会社員」であり私もそうですが、
 常に女性は誰かのために過ごしています。
 けれど、たまには「自分」のために過ごす時間を作りませんか？
 そのためにはまず、自分を知ること。好きになること。
 そして今自分には「何ができるのか」を考えること。
 今回のセミナーでは自分を知るきっかけづくりができれば良いと思います。

講師：古澤晶子氏

- ・フェミニンケアスペシャリスト
- ・看護師・骨盤ケア、膣ケアセラピスト・ボディリンパドレナージュスペシャリスト

☆ ご自分が日常生活で不便に感じていることや困っていること等、ありましたら先にお知らせください。
 講座の中でできる限り回答します。
 (例)更年期なのか、抜け毛がひどくて困っている (例)月経痛がひどくて困っている。等

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前		
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月	

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 3月1日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・I YOU 淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。

第19弾 4月10日(水)スカットもお楽しみに♡