

／レディースセミナー／

更年期世代の 私のこころとからだを整える

主催：長岡市人権・男女共同参画課
企画・運営：NPO法人市民協働
ネットワーク長岡

ホットフラッシュ
かな？

腰や手足が冷える
肌が乾燥しやすい



イライラするし
眠れない...

関節が痛い
指がしびれる...

2025

日時 **11/29** 土 10:00 ~12:00

会場 **よいたコミュニティセンター**

日時 **12/ 6** 土 10:00 ~12:00

会場 **和島保健センター（和島支所内）**

日時 **12/13** 土 10:00 ~12:00

会場 **寺泊文化センターはまなす**

各先着
定員 **20名** 参加費 **無料**

締切り **各会場定員になり次第**

※各地の人気スイーツを食べながら
気軽におしゃべりしましょう！

講師 女性の健康について

平澤幸恵

助産師

ウイメンズヘルスlab代表
ピンクリボンアドバイザー



／お問い合わせはこちら／

NPO法人市民協働ネットワーク長岡
0258(39)2020 ながおか市民協働センター
担当：渡辺

お申し込みは
フォームから

