



こころ&からだセミナー

第1回

40代からの女性ホルモン塾

11/27 日

13:30~15:00

受講料 無料



疲れやすい、イライラする、生理の変化、頭痛、肌のかさつき、冷え etc…。
「なんだかちょっとヘン？」の不調が気になるあなたへ贈る、プレミアム対談。
婦人科とのつきあい方や女性ホルモンパワーUP法など、元気&キレイのための
のヒミツを教えてください。



対馬 ルリ子 さん

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長
NPO 法人女性医療ネットワーク代表



種部 恭子 さん

女性クリニック We! TOYAMA 院長
NPO 法人女性医療ネットワーク理事



第2回

ボディワークで楽しくストレス解消 ～カラダとココロのセルフケア～

12/3 土

13:30~15:30

受講料 500円



日常生活の中でいつの間にかストレスを溜め込んだ"こころ"と"からだ"。
体操でもストレッチでもない、アロマセラピーや呼吸法・きれいな姿勢でのウォーキングなどを取り入れた「栗岡式ボディワーク」で、リラックスしながら自分を取り戻す時間を紡いでみませんか？

講師：栗岡 多恵子 さん

(Brisa 主宰・甲南女子大学非常勤講師・元宝塚歌劇団)



- ◆ 対象 県内在住の女性 第1回は50名程度、第2回は30名程度
- ◆ 受講料 第1回は無料、第2回は500円
- ◆ 会場 富山県民共生センター「サンフォルテ」
- ◆ 申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。(先着順)

ホームページ の場合

サンフォルテホームページの「講座・催し」のコーナーからお申し込みください。
返信のため、必ずメールアドレスを記入ください。

往復はがき **FAX** の場合

次の事項を記入してお申し込みください。

(往信の表面)

〒930-0805

(公財) 富山県女性財団
 富山市湊入船町六―七
 宛

希望する回を記入してください。
 複数の回を一括して、お申込みいただけます。

(往信の裏面)

第〇回ころ&からだセミナー受講希望

- ① 氏名 (ふりがな)
- ② 年代
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号
- ⑤ FAX番号
- ⑥ 一時保育希望の場合・・・
 - ・お子様の名前(ふりがな)
 - ・年齢(○歳△か月)

※一時保育の締切は各回の2週間前まで(先着順・定員あり)
 ※一時保育は、受講者のお子様がお5か月～未就学児の場合において対象となります(1回300円)。

ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営の目的以外には利用いたしません。

◆ 申込み・問い合わせ先

富山県民共生センター「サンフォルテ」指定管理者
 サンフォルテJOIグループ
公益財団法人 富山県女性財団

〒930-0805 富山市湊入船町6-7 サンフォルテ内
 TEL 076-432-4500 FAX 076-432-5525
<http://www.sunforte.or.jp>

※駐車場に限りがありますので、なるべく
 公共交通機関をご利用ください
 ※サンフォルテ駐車場が満車の場合は
 「とやま自遊館有料駐車場」をご利用ください。

交通のご案内
 富山駅北口から徒歩約10分