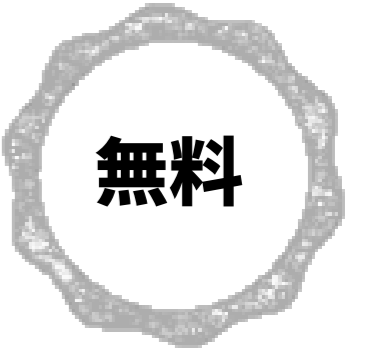


女性の からだと心と性の相談



2月は「女性の健康週間*」に合わせて下記テーマで相談をお受けします！

『加齢による身体の変化により添うエイジング』

(* 「女性の健康週間」：厚生労働省では毎年3月1日～8日を女性の健康週間として定めています。)

★ 人生100年時代です。現在と未来のわたしのために今からやっておきたい自分のからだと心への気遣いについてからだの専門相談員と一緒に考えてみませんか？

疲れやすくなったし肌も乾燥しやすい。食生活で気をつけることがあれば何がいいかしら。専門家に聞いてみたい



今からできる自分メンテナンス
どんなことがあるのかな

からだの変化が受け入れられなくて辛い。本当はイキイキと歳を重ねたいのに・・・



疲労やストレスをためずに一日を終えたい。最近なかなか寝つけない。どうやってリラックスしていけばよいのだろうか

生活習慣病にならないために今からできることを相談したい



相談日
2021年2月20日(土)

①10:00
②11:00

★女性の専門相談員による「電話」または「面接」相談 ※要予約

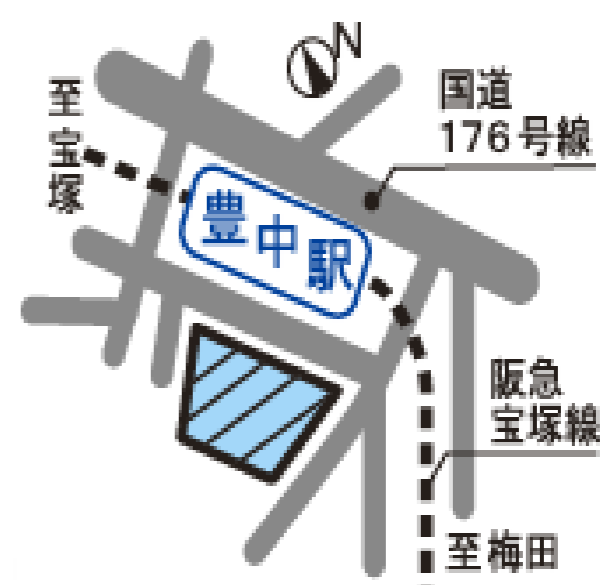
予約・問い合わせ：すてっぷ相談室

06-6844-9739

月・火・木・金曜日 9:00～20:00
(12:00～13:00 17:00～18:00を除く)

土曜日 9:00～17:00
(12:00～13:00を除く)

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501
 問合せ：とよなか男女共同参画推進センター すてっぷ (相談室)
 TEL：06-6844-9739
 (指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)
<http://www.toyonaka-step.jp/>



*提供された個人情報は、すてっぷの事業運営や募集案内の目的においてのみ使用し、ほかの目的には一切使用しません。