

知りたい！女性(わたし)の

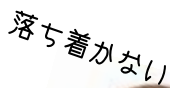
カラダとココロ



仕事などの忙しさやストレスからホルモンバランスが崩れて、イライラしたり、不安になったり、カラダにも不調がおきたり・・・。

妊娠・出産の時期、ホルモンバランスが大きく変動して、カラダとココロのバランスも変化したり・・・。

そのままにしないで、自分に「大丈夫！」と言えるように、私のカラダとココロとの上手な付き合い方を考えてみましょう。



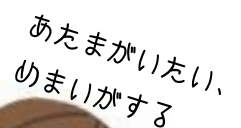
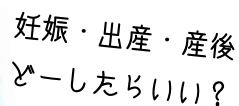
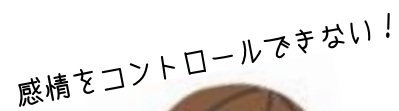
6月3日(日)午後2時～4時

講師：山出谷 聡美さん(ウィメンズセンター大阪)

対象：20～40代の女性

定員：30人

参加費：200円



お問い合わせ

大阪狭山市立公民館

〒589-0021 大阪狭山市今熊 1-106

TEL：072-366-0070

FAX：072-366-0081