

女性のための健康講座

～更年期のセルフケア～

ライフステージを通じた健康づくりについて学ぶ講座です。
更年期について正しい知識とセルフケアについて学びましょう。

3/9
(水)

19時～20時30分

ドクターに学ぶ更年期いろいろ

講師：柴田 綾子

(淀川キリスト教病院 産婦人科医)

3/23
(水)

19時～20時30分

座ってできる骨盤底筋体操

講師：箱谷 幸恵

(健康運動指導士)

◆定員：20名（申込先着順）

◆対象：女性

♡ 申込方法は裏面をご覧ください ♡



【開催にあたって】新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の方への手洗いの推奨やアルコール消毒薬の設置、会場の換気、プログラム内容の変更などの対策と配慮を行い開催いたします。また、状況により延期、中止させていただく場合もございますので、ホームページ等でご確認くださいませよう、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

【開催場所・お問合せ】

クレオ大阪子育て館

(大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館)

〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20

電話：06-6354-0106 FAX：06-6354-0277

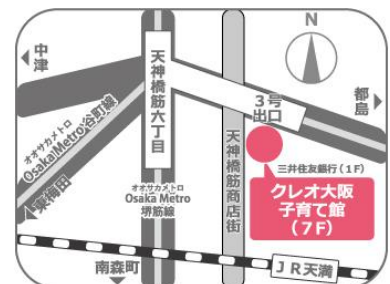
URL：<https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

開館時間：平日 10時～21時・土日祝日 10時～17時

《年末年始(12/29～1/3)は休館》

交通のご案内

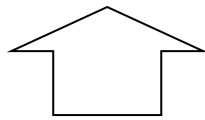
- ◆Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線
「天神橋筋六丁目」駅下車③番出口から連絡
- ◆JR大阪環状線「天満」駅下車、北へ徒歩約10分



主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（北） 代表者：大阪府男女いきいき財団

正式名称（一財）大阪市男女共同参画のまち創生協会



◇クレオ大阪子育て館 FAX 06-6354-0277 ◇

F A X 申 込 用 紙

講座名	<p align="center">女性のための健康講座 ～更年期のセルフケア～</p> <p>① 3/9 (水) ドクターに学ぶ更年期いろいろ</p> <p>② 3/23 (水) 座ってできる骨盤底筋体操</p>				
住所	〒 ー				
名前	ふりがな	性別	女	年齢	歳代
電話番号	() ー	FAX 番号	() ー		
受講動機	事業案内 不要の場合は○をしてください			不要	
	子育て館ホームページ QR コード				

申 込 方 法

◎ホームページから クレオ大阪子育て館ホームページ <https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

◎FAX 上の表の【必要事項】を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

※FAX 番号を必ずご記入ください。

◎電話またはクレオ大阪子育て館窓口 開館時間内にお申し込みください。

●申込先着順です。

●【必要事項】郵便番号、住所、名前（ふりがな）、性別、年齢、電話番号、FAX 番号、受講動機

●今後クレオ大阪の各種案内などをお送りすることがあります。事業案内不要の場合は「不要」に○をしてください。

《個人情報の取り扱いについて》 取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。

