

令和6年度

女性のためのリラクゼーション講座

～更年期と上手につき合うコツ～

ココロもカラダも不安定になりがちな更年期。

これからの人生を、よりいきいきと過ごしていくために
女性の健康について、一度ゆっくり考えてみませんか。

参加
無料

日程

7月9日
(火)

午前

9:30～11:50

(受付9:00～)



【内容】

- 更年期のココロとカラダの話（保健師）
女性ホルモン、リラックスタイム
カラダのチェックポイント
- これからの食生活（管理栄養士）
- 運動実習（健康運動指導士）
ココロとカラダをほぐすストレッチ
骨盤底筋運動（尿もれ予防体操）
- 希望者には体組成、血管年齢測定を実施

【定員】先着20人

【対象】前橋市民で35歳～64歳の女性（本講座に初参加の方優先）

【場所】前橋市保健センター4階 運動実習室（朝日町三丁目-36-17）

お申込み

期間：6/3(月)～6/28(金)

電話またはメールでお申込みください。

※メールの場合「名前、住所、生年月日、年齢」を明記

【問い合わせ】

前橋市 健康増進課

朝日町三丁目36-17（前橋市保健センター3階）

TEL：027-220-5708

MAIL：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

（午前8:30～午後5:15まで 土・日・祝日を除く）

ホームページ
はこちら

