

令和8年度

女性のためのリラクゼーション講座

～更年期と上手に付き合うコツ～

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

【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）
- 希望者には体組成測定を実施

9/28
(月)

午前

9:30～11:50
(受付9:00～)

【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：9/1(火)～9/25(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9:00～午後5:00まで 土・日・祝日を除く）

ホームページ
はこちら

