

保育あり

令和5年度 テュオの講座

# 自分の身体をセルフケア

身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ

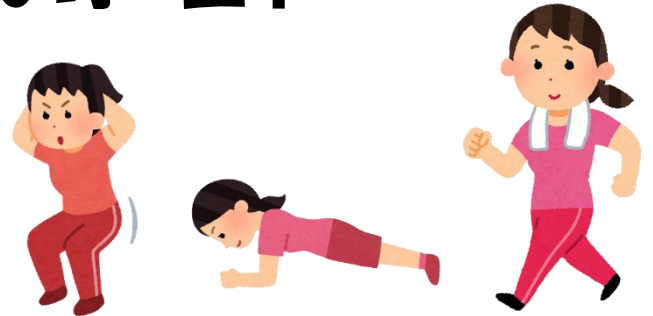
年齢による女性の身体の変化を正しく知って、女性特有の様々な病気や不調に備えましょう。  
家でできるセルフケア方法を学んで、不調が起こりにくい身体作りをしましょう。

日時: 令和5年10月25日、11月1日  
いずれも水曜日・午前10時～正午

①10/25(水)

「自分の身体の仕組みや変化に気付き、  
早めに対処」

吹田市健康医療部成人保健課職員



②11/1(水)

「家でもできる、誰でもできる身体メンテナンス  
～身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ～」

健康運動指導士 池端 裕子さん

【講師プロフィール】

「体と心の健康づくり、仲間づくり、幸せ人づくり」をコンセプトに、現在6歳から96歳まで健康体力づくり運動、ジャズダンスの指導をしながら各地で、運動、メンタル、栄養など健康に関する研修会、講演などを行う。

- <対象> 女性  
<定員> 20人(多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選)  
<保育> 1歳から就学前の幼児15人(多数の場合抽選)  
<費用> 無料  
<申込締切> 10月13日(金) 必着

\* 申込方法などの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

主催 吹田市

<申込FAX番号>

06-6385-5411



(24時間受付)

<申込締切> 10月13日(金) 必着  
申込書(郵便・FAX兼用)

|              |   |   |     |
|--------------|---|---|-----|
| 講座名          | 自分の身体をセルフケア<br>～身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ～      |   |     |
| 名前           | (フリガナ)  | 電話番号  | ( ) |
| 住所           | 〒   | 年代  | 歳代  |
| 保育の希望        | (有・無)   |   |     |
| 保育ありの場合      | 子供の名前(フリガナ)<br><br>( )歳( )か月<br>アレルギーの有無(有・無) | 子供の名前(フリガナ)<br><br>( )歳( )か月<br>アレルギーの有無(有・無) |     |
| この講座を知ったきっかけ | 市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・その他( )                    |   |     |

※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込方法> 電子申込システム、電話または上記項目を記入の上、郵便、Eメール、FAXで男女共同参画センターまでお申込みください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ  
住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号  
TEL：06-6388-1451  
(午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館)  
FAX：06-6388-5411  
Eメール：duo-koza@city.suita.osaka.jp



<備考>

- \* 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- \* 子供をつれて講座を受講することはできませんので、ご了承ください。
- \* 申込結果は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。



JR吹田駅(東改札北出口)から徒歩10分  
阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分