

心身をバランスよく 自己管理する力をつけよう



妊娠や出産の機能をもつ女性の体について、そして女性特有の疾患について学びます。
月経や更年期について正しく知って、健康維持に役立ててみませんか。また、家でもできるエクササイズも体験します。

全2回連続講座

保健師さんのお話

① 2月18日（火）午前10時～正午

「月経や更年期について正しく知ろう」

講師：吹田市健康医療部成人保健課職員



体を動かしてスッキリ

② 2月25日（火）午前10時～正午

「家でもできる、誰でもできる

からだところろをほぐすエクササイズ」

講師：池端裕子さん

((株)ウエルネスヒロ代表取締役／健康運動指導士)



- 定員：女性25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
 会場：吹田市立男女共同参画センター・デュオ
 申込方法：電子申込システム、電話、郵便、Eメール、FAXにて受付
 申込締切：2月6日（木）必着

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ（午前9時～午後5時30分 ※祝日休館）
 住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号
 TEL：06-6388-1451 FAX：06-6385-5411
 MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp

電子申込



●申込書（郵便・FAX兼用）

講座名	心身をバランスよく自己管理する力をつけよう		
名前	フリガナ	年代	歳代
住所	〒	電話番号	()
保育の希望	(有・無)		
保育ありの場合	子供の名前(フリガナ)	子供の名前(フリガナ)	
	()歳()か月 アレルギーの有無(有・無)	()歳()か月 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。

<申込締切>

2月6日(木)必着

※申込結果(参加の可否)は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

講座3日前までに申込結果が届かない場合は、お手数ですがメールまたはお電話にてお問い合わせください。

なお、受講決定後、やむを得ず欠席する場合は、必ずお知らせください。

<申込方法>

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、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。

※受講にあたり、配慮が必要な事項がある場合は、お申し出ください。

<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：06-6385-5411

MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp



JR吹田駅(東改札北出口)、
阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分