

# レディースセミナー

## 更年期は『幸年期』へ！

更年期世代のこころとからだを整えるための食と  
漢方の知恵を学びましょう！！

日時 令和8年3月14日(土) 13:30～16:30

会場 与板地域交流拠点施設 いこいね★よいた

参加費 無料

1

13:30～

女性の味方！  
豆乳のお話

定員：30名  
(先着順)



講師・ドリンク提供  
もとむらりえさん (とうふ工房 心豆庵)

豆乳ドリンクを飲み  
ながら聞く  
更年期のこころと  
からだのお話



講師：ウィメンズヘルスラボ代表  
平澤幸恵さん

2

15:00～

女性のための  
漢方入門

定員：30名  
(先着順)



講師：ひろはし薬局・漢方医学研究室  
廣橋義和さん

体の不調（未病）改善に  
おススメ。



..... お問い合わせはこちら .....

..... お申し込みはこちら .....

NPO法人市民協働ネットワーク長岡  
電話：0258-39-2020 ながおか市民協働センター  
担当：渡辺

