

／レディースセミナー／

更年期世代の 私のこころとからだを整える

主催：長岡市人権・男女共同参画課
企画・運営：NPO法人市民協働
ネットワーク長岡

更年期かな？

ホットフラッシュ
かな？

腰や手足が冷える
肌が乾燥しやすい



イライラするし
眠れない・・・

関節が痛い
指がしびれる・・・

これから「更年期」をむかえる女性にもぜひ聞いて欲しいお話です。気軽にご参加ください。
古民家をリノベーションしたアットホームな空間であたたかな飲み物と
スイーツを食べながら、おしゃべりも楽しみましょう！

2026

日時 **2/28 土** 10:00 ~12:00

会場 **古民家 千のてらす**
〒949-5406 新潟県長岡市浦4 7 3 6 - 1 1

定員 **20名** 参加費 **無料**

講師 **更年期とは？症状と対処法。**

締切り **定員になり次第**

平澤幸恵
助産師
ウイメンズヘルスlab代表
ピンクリボンアドバイザー



／お問い合わせはこちら／

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

お申し込みは
フォームから

