



レディースセミナー

知っておきたい 更年期の基礎知識

～正しく知る、カラダの変化のお話～

参加費
無料

更年期っていつから？ なにが起こるの？
ひとりで悩んでいませんか？

- ✓急に汗が出たり、のぼせたりする
- ✓なんだかイライラ、モヤモヤしてしまう
- ✓疲れが取れにくくなった
- ✓これからの自分の体調がちょっと不安…

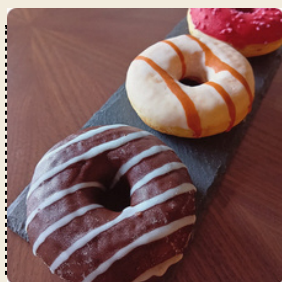


こんな疑問や悩みにお答えします！（個別相談も可）

日時 令和8年11月21日（土） 午前10時～12時

会場 栃尾地域交流拠点施設トチオーレ 会議室

定員 30人（定員になり次第締め切り）



後半は、栃尾のおしゃれカフェ
「FLAT LINK cafe」のドーナツを
食べながらおしゃべりタイム！！



講師



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

お問い合わせ先

ながおか市民協働センター（平日9時～18時）

0258（39）2020 担当：渡辺

お申込みはこちらから

主催：長岡市人権・男女共同参画課

協力：とちおコミュニティセンター 栃尾地域事務所

企画・運営：NPO法人市民協働ネットワーク長岡

