

「もっと自分を知らなきゃ！」

女性・男性それぞれの身体のしくみや加齢による変化を知り

～思いやいと笑顔で健康づくり～



平成21年

7月5日(日)

午後1時30分～4時 (開場 午後1時)

会場：長浦公民館2階「研修室」

定員60名 先着順 無料

講演 宮原 富士子さん NPO21世紀ウィメンズヘルス研究会副理事長

健康体操 体力づくり指導協会 講師 (体操着は不要です)

体験コーナー 「乳がん模型による触診体験」・1時～4時 (検診・相談はしません)

[申込/問合せ] 市役所市民活動支援課 TEL: 62-2111(内143) FAX: 62-3877

託児 (要申込・2歳以上就学前・300円) は6月26日(金)締切

主催 袖ヶ浦市・千葉県



講師プロフィール 宮原 富士子 さん

- ・ NPO法人21世紀ウイメンズヘルス研究会副理事長
- ・ ケイ薬局薬剤師(女性の健康相談・男性の健康相談・栄養指導等)
- ・ 千葉県健康福祉部嘱託
- ・ 日本更年期医学会評議委員 日本更年期医学会認定薬剤師
- ・ 日本骨粗鬆症学界評議委員 骨粗鬆症・骨折・介護予防推進委員

Working Policy

- ・ 一日一歩一善を大切に。少しずつ良くしようの考えをモットーに！
- ・ ネットワークを大切に！まず地元から。自分の回りから。少しずつ。
- ・ 情報の発信と共有化・慣習にとられないフレキシブルな活動スタイル

コミュニティづくりの推進

区・自治会活動へぜひご参加を！

市民の皆さんが自ら組織する区や自治会は、市民生活の向上のために様々な活動を行っています。地域の一斉清掃や、ごみステーションの管理など、生活環境の向上にむけた活動や、盆踊りや敬老事業、青少年の健全育成事業など地域住民の交流を図る活動、さらには活動の拠点となる集会場の維持管理など、市民生活に直結した取り組みをしています。また、市政協力員を通じた市からの回覧等も、区・自治会単位で行われています。

区や自治会に加入し、地域活動に是非ご参加ください。

会場案内図



みなさんの参加を
待ってます！

