

平成26年度 第1回 育友会チャレンジ講座

10代女子を持つ母と娘のための

女性健康講座



今回は、『女性のライフステージに合わせた健康づくり』にスポットをあててみました。思春期から更年期、さらにその先に至るまで女性の身体的（生理的）・メンタル面の特性と変化について正しい知識の習得と理解を目的とし、生涯、健やかな女性であるために必要な食習慣や健康チェック・トレーニング・生活習慣についてのアドバイスなど幅広くお話を伺います。「娘たち世代の知っておくべき生理的的特性と注意すること」についても、女子校ならではの話をいただく予定です。土曜日の午後、皆様、是非、親子揃って、多数御参加ください。心よりお待ちしております。

育友会 会長 大川 恭子

■日時 平成26年9月6日(土) 14:00～16:00

■講師 女性の健康支援のNPO法人HAP  
代表 宮原 富士子 先生

■会場 武庫川女子大学附属中学校・高等学校  
図書館棟4F AV① 教室

■申込み 下記の申込用紙をご記入の上、事務室にご提出ください。

■問い合わせ 事務室 0798(47)6436

※入校許可証・上靴(靴袋)をご持参ください。

※自転車でお越しの方は、駐輪場をご利用ください。

育友会チャレンジ講座参加申込票

平成26年 月 日

中学・高校 年 組

参加者氏名 \_\_\_\_\_

参加者生徒氏名 \_\_\_\_\_

\* 1学期 終業式まで・全校登校日にも御提出下さい

締切日：9月3日(木)