

3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。

私を 大切にする ヒント

～カラダとココロのセルフケア～



疲れやすい
ホルモンバランスが気になる
健康を意識したい
そんな方は特におすすめです。

開催日時・場所

令和7年3月3日（月） 防府市保健センター
午後1時30分から午後3時

対 象

- ・おおむね20～60歳代の女性
- ・ご家族や職域の健康管理担当者など女性の健康について理解を深めたい方（男性の受講も歓迎）

内 容

- ・女性ホルモンの変化による体や心の変化について
- ・呼吸法やマインドフルネスなど自宅でできるセルフケアの実践
「簡単な体操」「自律神経を整える呼吸法」など

お申込み

2月28日（金）までに
Webフォームまたは電話で市保健センターへ



やまい ひろこ
講師：山井 裕子さん 保健師・助産師



希望者には講演会前後に骨密度測定または肌年齢測定を実施します。
（要予約・定員有）

講演会参加者にミニプレゼントあります。

防府市保健センター(健康増進課)

防府市鞠生町12番1号

TEL.0835-24-2161

ご予約はこちらから →
お電話でも申し込めます

- ◆定員50名
- ◆受講料無料

