

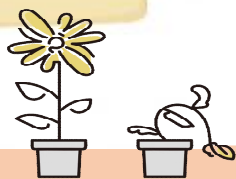
# 女性のこころとからだケア講座

～更年期から老年期をいきいき生きる～



女性ホルモンによる心身の変化と  
こころの不調を上手に乗り越えるヒントを  
ご紹介します

「更年期」を  
「幸年期」へ



日時

令和6年12月7日(土)  
14:00～16:00

会場

安達保健福祉センター

対象

どなたでも参加可能

講師

福島県公認心理師会  
桃井 真帆氏



申込み  
問合せ

二本松市役所健康増進課成人保健係  
☎0243-55-5109  
✉yobo@city.nihonmatsu.lg.jp



