

ウイメンズヘルスカフェ参加申込書

【FAX 029-226-0493（茨城県看護協会事務局）】

氏名 _____

住所 〒 _____

電話 _____

◎参加ご希望の実施日に○を付けてください。※1日のみの講座参加可能です。

実施日・内容	参加希望記入欄
①助産師による体の不調の話と国際中医薬膳師による不調解消の薬膳の知恵 【定員 20 名】 開催日時：令和 6 年 8 月 30 日（金） 10:00～12:00 開催場所：城里町常北保健福祉センター（城里町石塚 1428-1） 内容 ・女性ホルモンの話～自分の体を知ろう～ ・眠れてる？～更年期の眠りの話～ ・ティータイムで心も体もリフレッシュ（同じ悩みを持つ方とお話しましょう）	
②認定看護師による乳がんと尿漏れ予防の話【定員 50 名】 開催日時：令和 6 年 9 月 8 日（日） 10:00～12:00 開催場所：茨城県看護協会（水戸市緑町 3-5-35） 内容 ・大事な大事なおっぱいの話 ・骨盤底筋を鍛えよう～尿漏れ解消～ ・ティータイムで心も体もリフレッシュ（同じ悩みを持つ方とお話しましょう）	
③管理栄養士による大事な栄養の話と国際中医薬膳師による簡単薬膳調理実習 【定員 25 名】 開催日時：令和 6 年 10 月 17 日（木） 9:30～12:00 開催場所：地域交流センターかさま（笠間市南友部 1966-1） 内容 ・大事な身体を作る栄養の話 ・身近な材料で薬膳料理を作ろう	

■参加費：500 円/回（お茶代・調理材料費）当日徴収いたします。

注）定員になり次第締め切ります。最終締切：開催日 2 週間前までにお申し込みください。