

聞いてナットク
知って安心

北区男女共同参画地域推進員企画事業

参加
無料

+ ツボ押しで心と体が もっと 軽くなるセルフケア術 +

+ ～実は**男女とも**に関係する**更年期**のワナ～

11/16(日)午前10時～正午

講 師

「なんとなく不調…」その原因、
実はホルモンバランスや更年期かも？
しかも女性だけでなく、男性にも関係があるって
知っていますか？
心と体のしくみを知って、毎日をもっとラクに！
セルフケアのヒントが満載の講座、ぜひご参加
ください！



新潟医療福祉大学
鍼灸健康学科長

粕谷 大智 教授

テレビに多数出演！

会 場

新潟医療福祉大学 U棟1階101号
(新潟市北区島見町1398)

定 員

40人 (応募多数の場合は抽選)

申込方法

- ①新潟市ホームページ「e-NIIGATA」
- ②下記問い合わせ先へ電話



【申込締切】11月3日(月・祝)まで

【問い合わせ】新潟市北区役所地域総務課 企画・広報グループ

☎025-387-1155