

女性限定！  
ぜひご参加ください

# 産婦人科医が伝える 女性のライフステージと 心と身体のメンテナンス

～変化する女性の身体を知り、いつまでも自分らしく～

2023年 1/22 日 | 10:00 ~ 11:30  
稲敷市役所 会議室

出産、育児、迎える更年期などライフステージによって変化する女性の身体の状態を知ることは、様々な症状を軽減することや、自分らしくいきいきと過ごすための行動につながります。女性を取り巻く様々なストレスへの対処など、こころと身体の健康づくりにお役立てください。(参加費無料)

**講師** つくばセントラル病院 産婦人科医師 長田 佳世 先生

**対象** 市内在住、在勤の女性

**定員** 20名(先着順)

**申込** 市ホームページ、または右のQRコードからアクセスし、いばらき電子申請サービスよりお申し込みください。

▽申込期間:令和4年12月1日(木)~令和5年1月6日(金)

●託児を希望された方は、市から連絡する場合があります。  
また、託児に関する当日の持ち物はメールでお知らせします。



長田 佳世 先生



## ① 申し込み

申込サイトにアクセスし  
必要事項を入力して申し込む

## ② 仮受付

仮受付メールを受信

## ③ 参加決定

参加決定メールを受信

託児あり

6カ月から未就学児対象  
上記以外の方はご相談ください  
※当日の急なお預かりは対応できません。