



町民講座

あったか子宮の セルフケア講座



女性にとって大切な臓器である子宮。中々話す機会のない話題だからこそ、皆さんに知ってほしい事がたくさんあります。『どうして体を冷やしちゃいけないの?』『生理痛が軽くなる方法ってあるの?』子宮の為にできる簡単な生活習慣のポイントや食事などセルフケアについて、分かりやすくお伝えします!

講 師:ウーム(子宮)リフトセラピスト 山内 雅代 氏

時 間:令和8年2月21日(土) 10時30分~12時

場 所:総合福祉センターしゃるる

申込期限:令和8年2月18日(水)



お問い合わせ、申込みはお電話・FAX・二次元コードより

栗山町教育委員会 社会教育課 ☎72-1117 FAX 72-6522

栗山町町民講座 あったか子宮のセルフケア講座 申込書

申込期限 令和8年2月18日 (水)

□窓口へ提出もしくは二次元コードにて申込みをしてください。

FAXにて申込みの場合は、下記内容を記入してご提出ください。

FAX: (0123) -72-6522 (栗山町教育委員会)

| | | | |
|------------|--|-----|---------|
| ふりがな 氏名 | | 男・女 | 年齢 才 |
| 住所 | | | |
| 連絡先 | | | |
| メールアドレス | | | |

□電話にて申込みの場合は、下記までご連絡ください。

栗山町教育委員会
社会教育課 社会教育グループ
電話番号 (0123) 72-1117
受付時間 8:30～17:15
(平日 月～金曜日)

