

更年期を乗り切ろう！

薬膳から学ぶ、元気のコツ

「最近なんだかすぐに疲れる」
 「肩こりや冷えが気になる」 などなど…。
 これってもしかして更年期？
 人によってその症状もさまざまです。
 つら～い更年期を和らげる方法として、
 “薬膳” について学んでみませんか？



とき

平成 30 年 9 月 15 日 (土)
 午後 2 時～ 4 時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
 第 1・2 研修室

保育
つき

参加
無料

女性
限定



講師

ほりうち ともみ
堀内 知美さん
 (気軽に Santel! 主宰、
 国際薬膳学院講師)

スポーツインストラクターとして、
 乳幼児・児童・障がいを抱える方の水泳指導・
 子育て支援の活動を通し、健康な身体づくりのためには、
 運動だけでなく日々の食事も大切なことと感じ、
 2010 年より薬膳を学び始める。
 国際中医薬膳管理士・国際中醫師・健康運動指導師
 経絡ヨガインストラクター資格を所持。
 現在さまざまなスペースにて、
 ★誰にでもできる簡単レシピ薬膳
 ★スーパーの材料で作るおうち薬膳
 ★おうちでできる簡単フィットネスなど
 簡単で気軽に薬膳、運動を提案。
 また、国際薬膳学院の講師として、
 薬膳のプロの育成にも力を注ぎ、
 薬膳の普及に尽力している。

主催：東大阪市

企画・運営：ドーン財団（一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団）



平成30年度 ころとからだ講座

更年期を乗り切ろう！薬膳から学ぶ、元気のコツ

- 日 時：平成30年9月15日(土) 午後2時～4時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・2研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性20人
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人、ひとり200円
(申込先着順・9月8日(土)までに要予約)

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口(申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分)またはハガキ、FAX、メール、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無(保育希望の子どもの氏名・生年月日)をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成30年9月8日(土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



平成30年度 ころとからだ講座 申込フォーム

ふりがな			職 業		
氏 名			年 代	歳代	
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日	

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。