



大人キャンパス スキヤット

36 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。
ちょこっと覗いてみませんか？
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

「婦人科系 足つぼマッサージ体験」

女性特有の不調・足元から解決のヒントを！

講師 婦人科足つぼ 岡本志穂美 さん



9月3日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 足つぼマッサージ体験～自分でやってみよう～

11:10～11:45 ほっこりタイム

ところ : 一般財団法人 滋賀県婦人会館
1階 和室

参加費 : 300 円 材料費（足つぼ棒、クリームはお持ち帰り）

持ち物 : ハンドタオル、水分

託児
無料！

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ
はこちらのフォームから



E-mail での申し込みはこちらから npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU 淡海
〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621
E-mail npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp

【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NETしが”

*G-NET カフェは『G-NETしが』と『IYOU 淡海』が協働して開催する講座です。



足つぼマッサージは更年期の不調や婦人科の悩みにも◎

更年期はホルモンバランスが大きく変化する時期で、さまざまな不調を感じやすい時期。足つぼマッサージは、そんな更年期の不調をやわらげる**自然なセルフケア方法**として注目されています。

- ・ホットフラッシュ（ほてりや発汗）
- ・イライラや気分の落ち込み
- ・睡眠の質の低下
- ・むくみや冷え性

足つぼマッサージは、症状の緩和をサポートし、リラックス効果をもたらします。特に次のような場合におすすめです：

- ・**月経不順や生理痛の緩和**
- ・子宮の血流促進による妊娠力アップ
- ・ホルモンバランスを整えたい場合

ストレスを軽減し、リラックスを促すための習慣として取り入れるのもおすすめです◎



婦人科系足つぼ講師：岡本 志穂美

次回 第37弾 10月 8日（水）開催予定です。お楽しみに!!

参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名			ご連絡先 (携帯電話)		
託児の申込 有 ・ 無	ふりがな お子様の名前			ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才	ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。（締め切り 8月 27日）

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。