

未来の自分に贈る  
カラダとココロの健幸づくり講座  
(更年期・睡眠編)

未来の自分のために「更年期の健康づくり」や「健やかな睡眠と健康増進」について学んでみませんか。だれでも参加可能です。

令和7年 3月26日 水

18:00~19:30

**会場** 飯塚市役所本庁舎 1階 多目的ホール



昭和大学  
有馬 牧子 先生



立命館大学  
枝川 義邦 先生

**講師**

**託児**

あり (6か月から小学生まで) 3月19日までに要申込

**手話通訳**

あり 3月19日までに要申込

**託児・手話申込/問合せ**

飯塚市役所男女共同参画推進課

☎ 0948-96-8543

✉ danjyo@city.iizuka.lg.jp

主催：飯塚市 (男女共同参画推進課・健幸保健課)