

共催
江東区社会福祉協議会
東京都住宅供給公社

出張社協カフェ

みんなの居場所

おしゃべりして
つながろう

予約不要・参加無料



対象

トミンハイム塩浜二丁目第1第2 近隣地域にお住まいの方
～区内にお住まいの方、どなたでも～

どんな症状が
でるの??

我慢するしか
ないのかな

知っておきたい「更年期入門」

会場 トミンハイム塩浜二丁目第2
集会室（コミュニティサロン）

ミニ講座13:00～13:45 カフェ13:45～14:30

講師：江東助産師会 小島ちあや氏
助産師・メディカルヨガインストラクター

更年期に必要な栄養講座
5月12日(日)



更年期に効果のある体操
6月9日(日)



会場は14:30まで開放！★コーヒーやお菓子のご用意あります★

お問合せ

江東区社会福祉協議会
地域福祉推進課

☎ : 03-3640-1200

✉ : suishin@koto-shakyo.or.jp