

**智頭町民・
在勤者無料**

智頭町総合戦略委託事業

「いのちね」 (6月・7月)

～助産師が、女性の悩み・子育ての不安を解消!!～

相談について

妊娠、出産、子育て、月経痛、月経不順、思春期、更年期、不妊や女性特有の不安・悩みなどの相談をお受けします。

時間：1時間/回

心と体のこわばりを溶かすヨガ教室

「楽しいマタニティライフを過ごしたい方」「冷え症、肩こり、腰痛、生理痛、更年期障害、不眠などがある方」にオススメ！

時間：1時間半/回

持ち物 ヨガマット等、動きやすい服装、
(五本指)ソックス、水分補給できるもの

いのちの授業 ～命を育み、心を育てる～

子育ての相談相手を見つけるのはなかなか困難ですが、妊娠・出産・育児を幸せに過ごすことができれば、子育てはもっとかけがえのないものと実感できるのではないのでしょうか。これから結婚・妊娠される方から孫育て中の方まで、老若男女を問わず、「生きること」を一緒に考えてみませんか。

時間：2時間/回

6月8日(金) いのちの授業

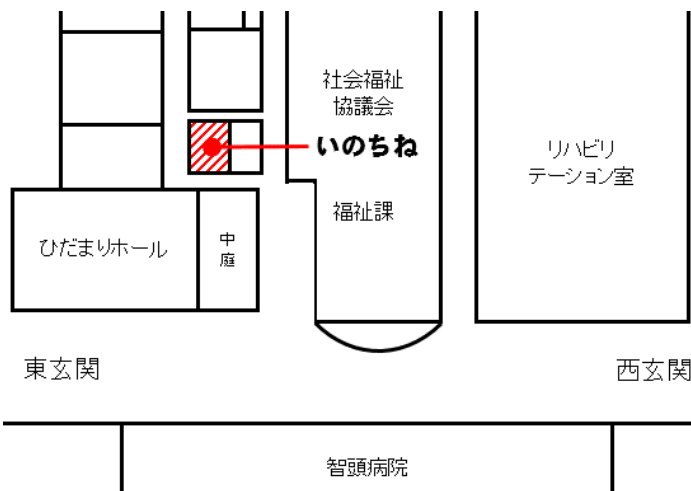
10時～13時 ほのぼの2階会議室

テーマは『食養生』

講師は、BL 研究所 富田哲秀先生をお迎えします。少しでもからだに不調を感じる方、膝や腰に痛みがある方、毎日健康に過ごしたい方、是非ご参加ください。

【富田哲秀氏プロフィール】

1949年生まれ。食生活・からだ・考え方の軸の講演会を全国で開催。20数年間で1万人以上の食養の実績をもつ。



「いのちね」メンバー左から

和田 トミエ (助産師)、

岡野 真規代 (助産師)、

三輪 よし子 (ヨガインストラクター)

【利用料金】

- ・智頭にお住い/勤務されている方 無料 (免許証など住所を確認できるものをお持ちください)
- ・町外の方 相談/ヨガ/月経講座/お手当講座：2,000円/回 いのちの授業：3,000円/回

【予約・問合せ先】 「いのちね」 (ほのぼの内※上図参照)

※要予約 岡野、和田、三輪 ☎ 0858-71-0369

※本委託事業に関する問合せ先：智頭町役場企画課 ☎ 0858-75-4112