



# 「からだ」を知ると、 「私」はもっと自由に

～PMS・更年期・ライフステージの変化

揺らぎを知って、自分らしく生きるための8日間～

私のからだの中で「今、何が起きているか」を知っていますか？

生理の重さも、気分の波も、年齢による変化も、すべてはあなたのからだからの大切なサインです。正しい知識を得ることは、周りに振り回されず、あなたらしい人生をあなた自身で選んでいくための力になります。

少人数の安心できる空間で、私たちと一緒に、一生ものの知識を学びませんか？



受講料：20,000円（全8回・税込）

定員：各回12名（女性限定）

時間：昼の部13:30～15:30 夜の部18:30～20:30

場所：ウィメンズセンター大阪 講座室

## プログラム

1. 出会う
2. 月経を知る
3. 変化を知る
4. からだを守る
5. 慈しむ
6. 揺らぎを知る
7. 支え合う
8. 「私らしく」を描く



相談員を目指さない方でもご受講頂けます。

# ウィメンズセンター大阪 主催講座



回	日程	時間	プログラム内容
1	4月20日(月)	昼・夜	出会う ～オリエンテーション～
2	4月27日(月)	昼・夜	月経を知る ～子宮、卵巣、PMSについて～
3	5月11日(月)	昼・夜	変化を知る ～妊娠・出産、ライフステージの変化～
4	5月16日(土)	合同	からだを守る ～乳房のトラブル、セルフチェック～
5	5月25日(月)	昼・夜	慈しむ ～セックス、マスターベーション～
6	6月1日(月)	昼・夜	揺らぎを知る ～思春期と更年期～
7	6月8日(月)	昼・夜	支え合う ～心とからだを支えるアプローチ～
8	6月15日(月)	昼・夜	「私らしく」を描く ～女性にとっての健康と人生とは～

※都合により、やむを得ず日程・内容の変更をすることがあります。  
 ※第4回のみ「合同」開催となりますのでご注意ください。

## 開催情報

受講料：20,000円（全8回・税込）

定員：各回12名（女性限定）

時間：昼の部 13:30～15:30・夜の部 18:30～20:30

場所：ウィメンズセンター大阪 講座室



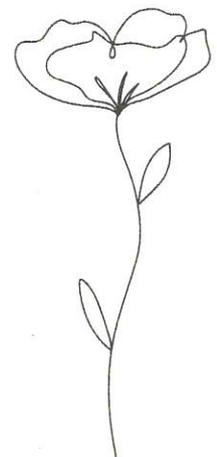
● 必要事項を添えて、メールまたはFAXでお知らせください

①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢

⑤ご希望の部（昼の部 または 夜の部）



←こちらからも  
お申込みできます



各回12名（先着順）

**お申込み  
お問い合わせ先**

ウィメンズセンター大阪事務局（月～金 10時～17時）

住所：大阪市阿倍野区旭町2-1-1-123

TEL：06-6632-7011 FAX：06-6632-7012

メール：wco@wco-net.jp