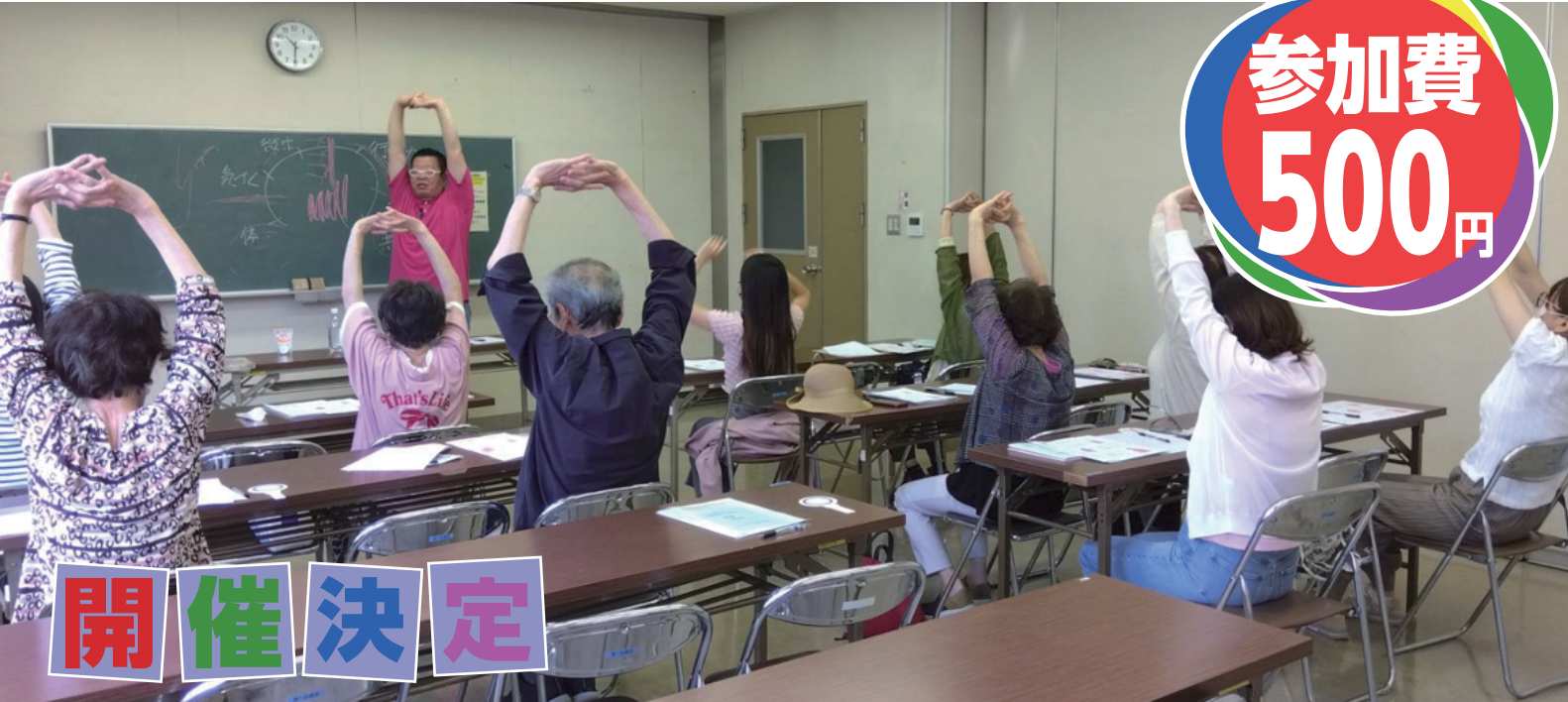


参加費  
**500円**



**開催決定**

# 1月16日(木) 女性にとっての自律神経について学ぼう!

自律神経 病気 女性

この度 滋賀県石山駅前で開催されている「自律神経専門整体の森田カイロプラクティック」の院長 森田先生をお迎えして「女性と自律神経」についての講座を開催します。

森田先生は20年以上の臨床経験をお持ちで、本講座ではお困りごとの根本からの改善を目指しておられます。

## 【講座内容】

- 自律神経の基本:自律神経とは何か、その役割。
- ホルモンと自律神経:ホルモンバランスの影響。
- ストレス管理:ストレスと自律神経の関係、その対策。
- 女性特有の自律神経の乱れ:更年期やPMSについて。
- 健康的なライフスタイル:食事、運動、睡眠が自律神経に与える効果。
- 瞑想やヨガ、リラクゼーションの効果。

あなた自身の健康と向き合い、より良い生活を手に入れるためのヒントを見つけましょう。

(性別にかかわらずご参加いただけます)

滋賀県立男女共同参画センター内 1F交流室 **AM 10:30~12:00**

●この講座は、主催「NPO法人創業未来会議室」と共催「G-NETしが」が協働して開催する講座です。

子育て中のあなたが「学習したい」「自分を高めたい」と思った時、男女共同参画センターでは、幼児室でお子様をお預かりしあなたの時間を提供いたします。

- 「G-NETしが幼児室の託児をご利用いただくみなさまへ※1」をお読みいただき
- 「託児依頼表※2」を一週間前までに提出ください。

<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5456557.pdf>

<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5456558.pdf>



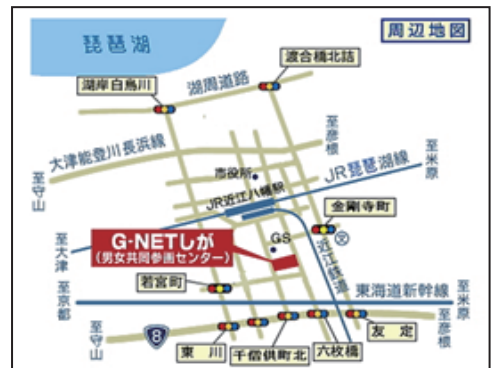
※1



※2

保護者の氏名	
※日中連絡のつく 電話番号	
フリガナをお振り下さい お子様の氏名	月年齢 ( 歳 か月)

※申込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：NPO法人 創業未来会議室 共催：滋賀県立男女共同参画センター

TEL 070-8326-2190