

長岡市男女平等推進センター第38回ウィルながおかフォーラム分科会

生理をハッピーに もっと知ろう自分のからだ

11月16日 土 13:30～15:00

会場 ミライエ長岡 西棟3階 ミライエハウス

参加費 無料 ※駐車場は有料となります

対象 興味のある方、どなたでも
※小学生は大人の方とご参加ください

定員 20名 ※先着順、要申込11/13(水)締切

お申込 TEL 39-2746 またはこちらから→



生理中のセルフケア
心地よく過ごすコツを
ワークショップをしながら
みつけてみませんか



お飲み物の
持ち込みOK!



講師 河井 恵美さん

公認心理師
スクールカウンセラー
思春期心理学アカデミー™主宰
ウィルながおかフォーラム実行副委員長
元養護教諭

主催 第38回ウィルながおかフォーラム実行委員会／長岡市
お問合せ 長岡市男女平等推進センター ウィルながおか
TEL(0258)39-2746/E-mail:will@city.nagaoka.lg.jp



WILLNAGAOKA