

乳がんをもっと知ろう！

～自分らしく笑顔で過ごすために～

10月には乳がんの正しい知識を広め、早期発見の大切さを訴える「ピンクリボン運動」の啓発月間です。

国立がん研究センターの統計によると、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれており、30代から増加しはじめることから、若い世代から関心を持つことが必要です。

また、現在治療中の方などの心とからだのケアについても実践的に学び、乳がんについて正しく知りましょう。

第1回：10/6(金) 10:00～12:00



輝くあなたでいるために知っておきたい乳がん検診のおはなし

- ・乳がんの基礎知識(定期的な検診の必要性、現在の治療法など)
- ・実際に触診キットを使ってセルフチェック

講師：三木 利恵 さん(ピンクリボンひめじ/姫路赤十字病院乳がん看護認定看護師)



第2回：10/13(金) 10:00～12:00



ソシオエステティックで身も心も美しく！

- ・スキンケア、メイクアップ、ハンドケア・ネイルケアなどのアドバイスと体験

※ソシオエステティックとは、闘病中の方・介護が必要な方などに対して、医療と福祉の知識に基づいて行う総合的なエステティックです。

講師：大杉 千幸 さん(エステ ドゥ むるねーじゅ ソシオエステティシャン)

第3回：10/20(金) 10:00～12:00



からだにやさしい料理

- ・健康を保つレシピの紹介
- ・簡単なクッキング

講師：梶田 圭子 さん(姫路地域活動栄養士会 副会長/管理栄養士)



- ◆ 場 所：【第1・2回】セミナー室A (イーグレひめじ4階) 【第3回】料理室 (イーグレひめじ3階)
- ◆ 対 象：テーマに関心のある女性 ◆ 定 員：25人 (申込多数の場合は抽選) ◆ 受講料：900円
- ◆ 一時保育：満1歳～就学前の幼児 (1人1回300円) ※要予約 ◆ 申込締切：9月25日(月) 必着
- ◆ 申込方法：持参、ハガキ、ファクス又はあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号・住所・お名前・年齢・電話番号・講座で特に聞きたいこと(あれば)・一時保育の有無(保育希望者は幼児の名前と年齢)をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせは…

姫路市男女共同参画推進センター「あいめっせ」 「女性の心とからだセミナー」係
〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
TEL 079-287-0803 / FAX 079-287-0805
ホームページ <http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

裏面に
会場地図有り

携帯電話からの
お申し込み↓





FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)

以下の太枠内をご記入の上、送信してください



平成 29 年度女性の心とからだセミナー

乳がんをもっと知ろう！

～自分らしく笑顔で過ごすために～

日時・場所

10月6日(金)・10月13日(金)・10月20日(金)
10時～12時 / イーグレひめじ4階

ふりがな
お名前

(歳)

住所 〒

電話番号(屋間に連絡のつきやすい番号を記入してください)

講座で特に聞きたいこと(あれば)

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。
なお、申し込み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。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要予約)

一時保育を 希望される お子さんの 名前と年齢	ふりがな 名前	年齢
		歳 ヶ月

会場へのご案内

JR 姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩 15 分
 自動車の場合、国道 2 号（東行き）の市民会館交差点で左折、北へ直進 100m。
 イーグレひめじには、地下駐車場があります（有料）

