

福祉・たすけあい助成金企画

更年期を味方に！ ～心のケアと発酵のチカラ～

pal*system

パルシステム山梨 長野

《発行責任者》

管理・運営本部 池谷好司

がんばる毎日に、ちょっとひと息しませんか

ありのままの自分を受け入れ、からだを整える特別な時間

第1部

心とカラダを整える

- ・更年期の特徴と上手に付き合うお話
- ・毎日使える！かんたんリラックス法の実践

第2部

腸からキレイに整える

- ・発酵食品でからだの中から元気に
- ・「塩こうじ」づくりワークショップ&試食



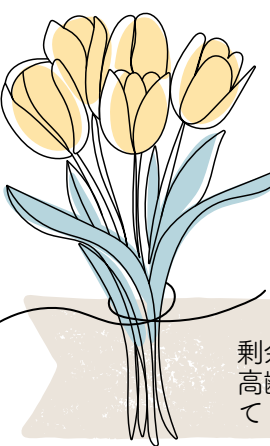
プレ更年期の方の
ご参加も
大歓迎です！

9 / 30 (水) 10:00～12:30

会場 ぴゅあ総合

(甲府市朝気1丁目2-2)

手作り塩こうじの
お土産&試食付き



co-op共済 福祉・たすけあい助成金とは…
剰余の一部を活用して、子育て支援、障がい者支援、
高齢者支援などの福祉活動や健康維持活動などに役立
てられています。

詳細は裏面をご覧ください

更年期を味方に！ ～心のケアと発酵のチカラ～

申込締切
電話9/11(金)
フォーム9/13(日)

講師

心のケア

山梨県立大学 助産学教授

平田 良江 先生

発酵食品

五味醤油

五味 洋子 さん

タイムスケジュール（予定）

- 9:45 受付開始（2階 小研修室）
- 10:00 更年期のお話＆マインドフルネス
- 11:00 ～調理室へ移動～
- 11:05 塩こうじづくりのワークショップ
発酵食品のお話
- 12:05 質疑応答・試食・交流
- 12:30 終了

《試食menu》
手羽元サムゲタン
キムチ
甘酒シャーベット
*予定です

日時

9月30日(金)
10:00～12:30

会場

ぴゅあ総合
(甲府市朝気1丁目2-2)

持ち物

エプロン・三角巾・マスク
手拭きタオル・筆記用具・水分

定員

20名程度 応募多数の場合は
抽選とさせていただきます

保育

4名程度 6か月～小学3年生まで
1人目¥300(税込み)、2人目以降無料
応募多数の場合は調整

参加費

400円(税込み) (塩こうじ付き)

【お申込み・お問い合わせ】

パルシステム山梨 長野 活動支援課

☎ 055-243-6341 (月～金 9～17時)

申込方法

- ①右記2次元コード
または
- ②お電話からお申し込み

