

# 女性のカラダを見つめよう！

## ～つらい便秘になにができる？～

女性の悩みの一つに『便秘』があります。女性の特徴を捉え、どう取り組んでいくのが良いのかを提案していきます。

助産師と一緒に今すぐにできることを考えていきましょう！！

◆毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。江戸川区では女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう支援しています。



**日時** : 平成31年3月20日(水)  
14:00～16:00

**会場** : タワーホール船堀  
401会議室(4階)

**定員** : 女性50名  
(申込順、区内在住・在勤・在学の方優先)

※一時保育(2歳以上の未就学児8名まで)及び手話通訳を希望される場合は3月8日(金)までにご予約ください。

**講師** : 板橋 知子

【講師プロフィール】

- ・保健指導中心の開業助産師
- ・東京都助産師会理事
- ・江戸川区助産師会会長

マタニティーヨーガ講師(他部門のヨーガも)、思春期保健指導員(いのちの教育担当)、新生児訪問指導員、乳幼児健診、出産準備教室(両親学級)など子育てや女性に関する相談業務をしている。



**申込:電話またはFAX(2月21日(木)9:00から受付)**

**電話 5676-2455 FAX 5676-2458**

**江戸川区女性センター**