

女性活躍推進講座

WE HAD A

Good time

# 食事でおいしく 整える女性ホルモン

YUMMY & HEALTHY!

## OPEN

2024 **6.14** Fri  
**18:30~20:00**  
(受付18:15~)

## MEMO

- 【会場】 中央市民サービスセンター洋室4  
(秋田市役所3階)
- 【定員】 20名(先着順)
- 【対象者】 60歳以下の女性  
(秋田市に在住、在勤のかた)
- 【参加料】 無料
- 【持ち物】 筆記用具



講師 城東スポーツ整形クリニック  
栄養相談室 室長  
**長嶋 智子 氏**

## MENU

- ◆ 女性ホルモンがあなたに与える影響を知ろう!
- ◆ 知っていますか?  
女性ホルモンと骨の関係
- ◆ あなたは大丈夫?  
隠れエネルギー不足をチェック!
- ◆ 女性ホルモンを整える食事のポイント

### 申込み

5月20日(月)正午から受付。①氏名②電話番号③年代をメールまたは電話により下記までお知らせください。定員になり次第終了。

秋田市生活総務課女性活躍推進担当

Eメール danjyo@city.akita.lg.jp 電話 018-888-5650



申込Eメール  
はこちら