第１回お話しサロン

女性の方ならどなたでもご参加いただけます。
お気軽におこしください【申込不要】

日　時　　７月25日（金）　13：30～15：00
（健康チェックは 13：00～できます）

場　所　　高岡市男女平等推進センター
（ウイング・ウイング高岡６階）

内　容　　①健康づくり講座　13：30～14：30
『できることから始めよう
健康たかおか☺10か条』

- 心と体の健康づくりについてのお話
- 健康たかおか 10 か条体操
- 健康チェック
  血圧測定・骨密度測定 ができます。

※希望者は、心身の健康について保健師さんに相談できます。

②お話しサロン「語りあい」14：30～15：00

お話しサロンの「語りあい」では、思いや困りごとなどのお話しができます。
ウィメンズカウンセリング富山のスタッフが進行します。

【問合先】　高岡市男女平等推進センター　電話　0766－20－1810