

台東区立男女平等推進プラザ

# みんなのはばたき21 フォーラム

NPO法人HAP / NPO法人浅草かんわネットワーク研究会 ワークショップ

令和4年9月25日(日) 場所：台東区生涯学習センター  
(台東区西浅草3-25-16)

## 更年期を 学び考えるCafé



9月25日(日) 10:00～12:00

台東区生涯学習センター403企画室

更年期についての正しい知識を学び、自分のことを振り返り、対処法を知っていただき、日常生活に役立てていただきたいと思います。

- ①更年期についての学びのお話し会
- ②更年期Café
- ③専門家による個別相談

お申込みは  
こちらより



## 浅草渡會 美立ロコモ道場



9月25日(日) 10:00～12:00

台東区生涯学習センター404企画室

コロナ自粛によりなまった体を見直して、スクワット、ストレッチなど、自宅でもできる基本的なからだの動かし方を学び身につけていただきます。

- ①ロコモ度チェックを実施
- ②スクワット、ストレッチ、  
背骨ほぐしの基本動作を学びます

お申込みは  
こちらより



【時間】 第1回:10:00～10:30 / 第2回:10:45～11:15

【定員】 各回8名(先着順) (定員に満たない場合は当日参加を受け付けます)

- 1回目・2回目共にいずれも同じ内容です
- 当日は、お申し込みされた時間に現地にお越しください
- 人数超過の場合のみ個別に連絡します

実施団体：NPO法人HAP / NPO法人浅草かんわネットワーク研究会