

# 「なんとなく不調」な 働く女性のセルフケア

## 働く

### 自律神経を整え、こころもカラダもリフレッシュ

疲れやだるさ、不眠やイライラ感など、“病気ではないけど、健康とも言えない状態”の「なんとなく不調」。働く女性の「なんとなく不調」を、自律神経、ホルモンバランス、メンタルの関係から学び、セルフケアしていきましょう！

**講師 高尾美穂**

女性のための統合ヘルスクリニックイーク表参道副院長。  
婦人科スポーツドクター。婦人科診察を通し、女性の健康をサポート。  
プロアスリートのメディカル・メンタルサポート、周産期ヨガや骨盤底筋トレーニングヨガなど、ヨガセッションも積極的に行っている。



講師はオンライン登壇です。

日時：2023年2月18日（土）13:30～14:40

会場：すてっぷホール

対象：テーマに関心のある働く女性

定員：会場50名 オンライン30名  
（要申込・先着順）

お申込：1/6（金）10:00～  
電話・FAX・窓口・webフォームにて受付

一時保育：要予約 《2/10（金）15:00締切》  
1歳～小学3年生 / 詳細裏面

お申込・お問合せ

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706

MAIL [kouza@toyonaka-step.jp](mailto:kouza@toyonaka-step.jp)

【主催】とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ  
（指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団）  
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501（水曜休館）  
公式HP <https://toyonaka-step.jp/>

web申込フォーム





FAX:06-6844-9706

下記に記入し、送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。  
1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話かメールで  
お問合せをお願いします。

「なんとなく不調」な働く女性のセルフケア・お申込みフォーム

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代・ 50代・60代・70代以上
住所	〒 豊中市内( )・豊中市外( )		
連絡先	電話		
	メール		
参加希望	<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン ※必ずメールアドレスをご記入ください。		

▼一時保育:1歳～小学3年生／お子さん一人につき 550円(税込み)／定員 5人(先着順)

\* 持ち物:手拭きタオル・着替え・お茶(すべてにお名前を書いてください)

<input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要  2月10日(金)15:00締切	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳	ヵ月
	* 保育の経験 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> 初めて	* おむつ	<input type="checkbox"/> している	<input type="checkbox"/> していない
		* トイレ	<input type="checkbox"/> いえる	<input type="checkbox"/> いえない

▼講師への質問があればお書きください。(当日時間の関係もあり、すべてのご質問にお答えできない場合があります。)

- ☆豊中市内在住を問わず、どなたでもご参加いただけます。
- ☆提供された個人情報、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的において使用するほか、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供します。他の目的には一切使用しません。
- ☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
- ☆新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止となる場合があります。