

## 冷えに悩む女性の身体をあたためるための

29年1-3月

開催分

### ❀布ナプキン講座❀

- 生理痛が辛い
- 布ナプキンを使ってみたい
- 今年の冬こそ冷え症を解消したい



布ナプキン安全な使い方、冷え改善のコツがわかります

布ナプキンは、初潮のころから閉経してからも、ずっと女性をあたためてくれます。ふんわりやさしい布ナプキンで、「やさしい・かんたん・あたたかい」生活を始めてみませんか？

- ・1月17日（火）「布ナプキンと生理痛のお話」
- ・2月22日（水）「布ナプキン初心者のための布ナプキンのお話」
- ・3月 3日（金）「女の子のお母さんのための生理と布ナプキンのお話」

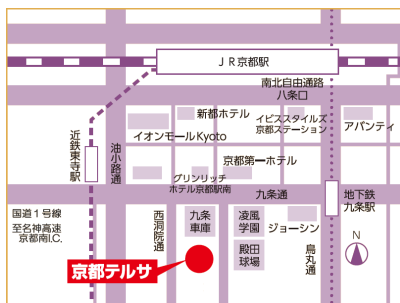


時 間：10：30-12：00  
 参加費：各 3,500 円  
 定 員：各 8 名  
 申込締切：各 1 週間前

布ナプキンの安全な使い方  
 布ナプキンのメリット、デメリット  
 冷えと布ナプキンについて  
 女性の身体の話 等

場 所：京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」  
 〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2F  
 TEL 075-692-3433 / FAX 075-692-3436

保 育：無 料（6か月～就学前まで）開催日の10日前までに要予約



### ❀申し込み・お問い合わせ❀

sakura 工房 小林エリ（布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師）  
 電話：090-1918-5421 / メール：sakura.koubou.eri@gmail.com  
 Blog <http://ameblo.jp/sakurakouboueri/>  
 HP <http://sakura-koubou.net/>