

ナースが伝える  
冷えに悩む女性の身体をあたためるための

# ❀ 布ナプキン講座 ❀

こんな方におすすめです

- 生理痛が辛い
- 布ナプキンを使ってみたい
- 更年期が辛い
- 産前産後の体調が気になる



布ナプキンは、生理の時も、生理でない時も、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？

- ・ 5月23日（火） 「布ナプキン初心者のための布ナプキンのお話」
- ・ 6月21日（水） 「更年期の身体を支える布ナプキンの話」



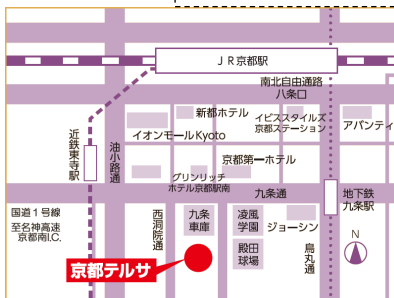
時 間：13：30-15：00  
参加費：各3,500円  
定 員：各8名  
申込締切：各1週間前

（内容）

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



## ❀ お申し込み・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  
HP：<http://sakura-koubou.net/>