



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

京都テルサ
にて開催

✿布ナプキン講座✿

布ナプキンは**生理の時も、生理でない時も、**
子どもからシニアまで、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？

こんな方はぜひご参加ください！

- 布ナプキンを使ってみたい
- 生理痛がひどい
- 冷え症でつらい
- 布ナプキンを作ってみたい
- 布ナプキンを伝えたい人がいる



✿講義概要

日程：

- ① 布ナプキン基本講座
- ② 布ナプキン手作り体験講座
- ③ 更年期と布ナプキンのお話

14:30-16:00

4月13日（金）

5月 9日（水）

6月14日（木）

定員：8名

受講費：各回 3,500円（材料費込）

申込：各回 5日前まで

布ナプキン 1枚 お土産付

（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 等
布ナプキンをすぐに使いたくなる
情報をお伝えします！



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」
京都市南区東九条下殿田町70
京都テルサ東館2階



お申し込みフォーム

✿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

H P：http://sakura-koubou.net/

