



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

同じ内容で
オンラインでも開催

✿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：各 14:30-16:00

- ① 布ナプキン基本講座
- ② 布ナプキン手作り体験講座
- ③ 月経血コントロールの話

京都テルサ

- 1月18日 (木)
- 2月21日 (水)
- 3月 7日 (水)

オンライン

- 1月22日 (月)
- 2月22日 (木)
- 3月 8日 (木)

定員：8名

受講費：各回 3,500円 (材料費込)

申込：各5日前まで

保育：無料 (6ヶ月～就学前のお子様)

申し込みは14日前まで

布ナプキンライナー 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！

*オンライン講座：スマホ・PCから誰でも簡単に参加できるZOOMを使用します。
詳しくはお問い合わせください。



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・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/>

