

ミニ軽運動教室付き！

受講料 無料

中高年男性のための健康管理講座



定年後、会社から家庭や地域へと生活の中心が変わっていく中で、戸惑いを覚える方が多いようです。

環境が変わることは、大きなストレスになります。心身を健康に保つスキルのひとつとして、さまざまな角度からストレスを学び、ストレスに強くなるためにつきあい方のコツやセルフケア法を学んでみませんか？

また、実際に自分や家族が病気などにより、介護が必要になったらどのようにしたら良いのかを学んで、いざという時の為に備えましょう。

① 2/ 4（日）頑張る男のストレスマネジメント

メンタルサポート・アレーズ代表、臨床心理士 伊藤厚子氏

② 2/18（日）私の健康・家族の健康～介護の現場から～

看護師、介護予防運動指導員 島崎紀子氏

時間 午後 2 時～ 4 時

会場 すみだ女性センター

定員 先着 20 名

対象 墨田区在住・在勤で 50 歳以上の男性

申込 電話（03-5608-1771）でお申し込みください。

第2回の持ち物

浴用タオル・水

男女共同参画推進拠点施設

すみだ女性センター

〒131-0045 墨田区押上 2-12-7-111

TEL：03-5608-1771 / FAX：03-5608-1770

＜各種アクセス＞



東武スカイツリーライン

「とうきょうスカイツリー」下車徒歩10分



京成線・都営浅草線・半蔵門線

「押上駅」下車A3出口徒歩5分



都バス 錦40（錦糸町駅前や南千住駅東口）

「向島3丁目」下車徒歩1分



区内循環バス 北西部ルート「すみだ女性センター」下車徒歩1分

北東部・南部ルート「押上駅」下車徒歩10分

