

# 女性のための 更年期講座 ～こころの健康講座～



「更年期のストレスとの付き合い方」

講師：臨床心理士 鈴木 美砂子 氏

「毎日をもっと楽しく！簡単ストレッチ」

講師：健康づくりリーダー

3 / 6 金  
2026

時間：14時から15時半  
(受付13時45分から)

場所：清須市役所北館2階 第1・2会議室

対象・定員：清須市在住・在勤・在学の方 20名（先着）

問合せ・申込み先

健康推進課（☎052-400-2911）までお電話ください。  
WEB予約も可能です。右記二次元コードを読み取るか、  
検索してください。

清須市 健康講座

