

出張社協カフェ

みんなの居場所

学校では教えてくれない 更年期

予約不要
参加無料

vol.2

～食べ方で変わる私のリズム～

「なんとなく調子が悪い」「気持ちが不安定」
「疲れやすい」そんな日々の“ゆらぎ”を
感じていませんか？

ちょっとした心がけで、体も心も少しラクになる
かもしれません。

開催
日時

7/6 (日)

13:00～14:30

会場

トミンタワー東雲
集会所
＜江東区東雲2-7-5＞



講師

くるみ薬局

管理栄養士
高橋実沙氏

薬剤師
菅谷真優氏

自分自身を大切にするための時間、
ぜひ一緒しませんか？

今回は、管理栄養士・薬剤師の方をお迎えして、更年期
を食事と栄養、さらに更年期の薬との付き合い方など、
普段薬局に勤務されている講師の先生から、自分を見つ
めなおすお話をさせていただきます。

ホルモンバランスの変化にともなう不調とどう付き合う
か、そして、毎日の食事で“自分のリズム”を整える
ヒントをお届けします。

会場は14:30まで開放！★ コーヒーやお菓子のご用意あります★

お問合せ 江東区社会福祉協議会

☎:03-3640-1200

地域福祉推進課

✉:suishin@koto-shakyo.or.jp



江東区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「ふっこくー」

会場 アクセス



ひとと、くらしをあつたかく。

JKK東京

トミンタワー東雲

集会所



住所：江東区東雲2-7-5 トミンタワー東雲

- 東京臨海高速鉄道りんかい線「東雲駅」徒歩8分
- 東京メトロ有楽町線「辰巳駅」徒歩12分
- バス 「深川車庫前」徒歩4分



* 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。