

# 女性ホルモンと月のリズム

講師：高橋ゆかり先生

ホルモンってなあに？  
女性ホルモンってどんな働き？  
妊娠の仕組み  
卵子の老化  
1ヶ月の女性の体のリズム  
生理について  
妊娠体質になるために

以上のような内容を、  
身体の機能のお話や、食事の仕方などを含めてお伝えします。

12月11日（水）

1月8日（水）

19:00～21:00

受講料：2,000円（資料代・飲み物代込）

※当NPO会員は受講料1,700円

開催場所：Sawa's Cafe

仙台市青葉区上杉2丁目4-21

リバーシティ上杉1階

【地下鉄北四番丁駅 徒歩3分】

お申込み・お問い合わせ

NPOこころの休憩所

Sawa's Cafe Tel：022-797-5114

E-mail：sawas\_cafe@love.plala.or.jp



OHANASHI-DOKORO

sawa's cafe