

女性のための健康講座

～めざせ！姿勢美人～

	中央 保健センター	西部 保健センター	北部 保健センター	東部 保健センター
第1回	6/27(土) 10:00～11:30	7/21(火) 10:00～11:30	1/12(火) 10:00～11:30	2/10(水) 10:00～11:30
第2回	7/11(土) 10:00～11:30	7/28(火) 10:00～11:30	1/19(火) 10:00～11:30	2/24(水) 10:00～11:30
予約 開始日	5/1(金)	6/1(月)	12/1(火)	1/4(月)
問合せ・予約	047- 423-2111	047- 302-2626	047- 449-7600	047- 466-1383

<第1回目>

保健師講話:女性のライフステージの変化とところと身体への影響について
健康運動指導士講話・実技:めざせ！姿勢美人

<第2回目>

栄養士講話:食べるを考える
歯科衛生士講話:口元美人もめざしませんか
健康運動指導士講話・実技:めざせ！姿勢美人

保育あり(若干名)
生後1歳以上
要予約

対象<船橋市内在住・在勤>20～64歳の方

思春期講座

親が知っておくと安心なこと

思春期はこころとからだの変化が著しく子どもへの対応に悩んでいませんか？思春期のこころとからだの変化、子どもとのコミュニケーションのポイントを心理士がお伝えします！

第1回 2026年5月14日（木）13:30~15:30

「大人へのステップ！こころとからだを知ろう」

第2回 2026年6月4日（木）13:30~15:30

「言葉に頼らないコミュニケーションを知ろう
—子どものサインを知ろう—」

講師：臨床心理士・公認心理師 花澤佳子氏

対象：〈市内在住・在勤〉

10～19歳のお子様を育てている方

及び思春期のお子様に携わっている方

会場：船橋市北部保健センター

お申し込みに関して

- ・全2回の講座となりますが、2回のご参加が難しい場合はそれぞれ1回だけでの参加も可能です。QRコードを読み取り、お申込みください。
 - ・ご不明点があれば、下記問い合わせ先までご連絡ください。
- ※参加費無料

申込詳細



船橋市HP二次元コード

問い合わせ先：船橋市北部保健センター 047-449-7600