

女性のための電話相談

☎ : 072-224-0670

相談無料

困難や不安を抱えているなど女性の相談を電話で対応いたします。

毎週水曜日 13:00～16:00
18:00～21:00

10月	6日	13日	20日	27日
11月	3日	10日	17日	24日
12月	1日	8日	15日	22日
1月	5日	12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日	23日
3月	2日	9日	16日	23日

※話し中の場合、あらためておかけください。

女性のための健康相談

要予約

無料

面談日程表 (要予約)

申込 : ☎市民総活躍推進課まで

面談時間 : 18:00～20:00

食に関する相談 (健康経営アドバイザー)	10/12・26	11/9・16	12/14・21
	1/11・18	2/8・22	3/8・22
漢方・薬に関する相談 (薬剤師)	10/14・28	11/11・25	12/9・23
	1/13・27	2/10・24	3/10・24
カラダに関する相談 (看護師)	10/13・27	11/10・24	12/8・22
	1/12・26	2/9・16	3/9・23

- 相談時間 : お一人様40分とさせていただきます
- 相談時間枠 : ①18:00～18:40
②18:40～19:20
③19:20～20:00

面談場所 : 市民活動交流プラザ 2階相談室

メール : katuyaku@city.tenri.nara.jp

手紙 : 川原城町605 市民総活躍推進課まで

- メール・手紙でも相談に応じます
- お子さまの一時預かりを致します (要予約)

●お子さまの一時預かりについて (無料)

女性のための健康相談、ほのぼの広場、健康セミナーに参加される方で託児をご希望される方は予約をお願いします。

託児対象年齢 : 1歳以上7歳未満 (要予約)

ほのぼの広場

無料 予約不要

日頃のあれこれを輪になって話してみませんか？そんな場所を開放します。お気軽にお越しください。

場所 : 市民活動交流プラザ

土曜日開催 : 10:00～12:00(赤い日)

木曜日開催 : 18:00～20:00(黒い日)

10月	7日	14日	23日	30日
11月	6日	11日	18日	25日
12月	2日	9日	18日	25日
1月	6日	13日	22日	29日
2月	3日	10日	19日	26日
3月	3日	10日	19日	26日

※上記時間内ならいつでもOKです
出入り自由です

元気になろう！健康セミナー

要予約

無料

託児あり

場所 : 市民活動交流プラザ 大会議室

連続の参加歓迎

申込 : ☎市民総活躍推進課まで 各20名 (先着順)

服装 : 動きやすい服装 (ストレッチがきくズボンなど)

自分でできる
つぼマッサージ
11:00～12:00

10月9日(土) 11月13日(土)
12月11日(土) 1月8日(土)
2月12日(土) 3月12日(土)

《持ち物》

・飲み物 ・タオル

からだ
すっきり ヨガ
9:00～10:00

10月2日(土) 11月20日(土)
1月15日(土) 3月5日(土)

《持ち物》

・ヨガマット
・バスタオルorブランケット
(掛け布団代わり使用します)

～訳あって生理用品が手元にないあなたへ～

コロナ禍により、さまざまなご事情でお困りの方が増えています。お困りの方へ、生理用品の無料配布を11月よりいたします。
市民活動交流プラザ
天理市役所受付
天理市内各公民館
天理駅団体待合所などにて受け取ることができます。
(無くなり次第終了とさせていただきます)

お問い合わせ・ご予約 受付

天理市女性教育推進連絡協議会

事務局 天理市 市民総活躍推進課

〒632-8555 天理市川原城町605番地
TEL 0743-63-1001 内線 : 426 FAX 0743-62-5016