

冷えに悩む女性の身体をあたためるための

❀布ナプキン講座❀

- ☑ 生理痛が辛い
- ☑ 布ナプキンを使ってみたい
- ☑ 今年の冬こそ冷え症を解消したい



布ナプキン安全な使い方、冷え改善のコツがわかります

布ナプキンは、初潮のころから閉経してからも、ずっと女性をあたためてくれます。
ふんわりやさしい布ナプキンで、「やさしい・かんたん・あたたかい」生活を始めてみませんか？

- ・10月 5日（水）「冷え症と生理痛のお話」
- ・11月10日（木）「冬の始めに知っておきたい身体をあたためる布ナプキンのお話」
- ・12月 7日（水）「布ナプキン初心者のための布ナプキンのお話」



時 間：10：30-12：00
参加費：各 3,500 円
定 員：各 8 名
申込締切：各 1 週間前

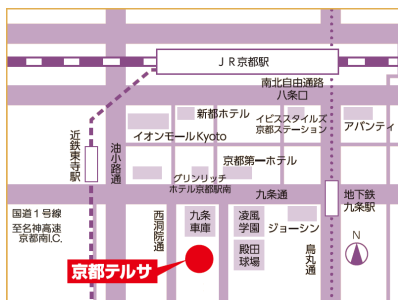
布ナプキンの安全な使い方
布ナプキンのメリット、デメリット
冷えと布ナプキンについて
女性の身体の話 等

場 所：京都府男女共同参画センター らら京都「交流コーナー」

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2F

TEL 075-692-3433 / FAX 075-692-3436

保 育：無料。6か月～就学前まで。開催日の1週間前までに要予約。



❀申し込み・お問い合わせ❀

sakura 工房 小林エリ（布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師）

電話：090-1918-5421 / メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

Blog <http://ameblo.jp/sakurakouboueri/>

主 催 sakura 工房 小林エリ

共 催 京都府男女共同参画センター らら京都