

小学3～6年生の女子対象

みんなで学ぼう!

からだ & こころ & 月経

11月26日(土)  
11:00～12:00

【参加無料】

ほか ちなつ  
【講師】外 千夏さん

青森中央学院大学 看護学部 助教

大人になるとは? 月経って何? 何を準備したらいいの?  
そんなギモンに専門の先生がわかりやすく答えてくれます。  
女の子同士、みんなでいっしょに学びましょう!

- ・ 月経のしくみやからだを守る方法
- ・ 生理用品の種類や使い方
- ・ 月経痛の対処法 など



【会場】青森市男女共同参画プラザ「カダール」研修室 (アウガ5階)

【対象】小学3～6年生の女子 40人

(1家族につき保護者1人まで入室できます)

【申込】裏面申込書または電話・FAX・メールで、お名前・学年・連絡先の電話番号をお知らせください(メールの場合は件名に「月経講座」と記入)

主催・申込・問合せ: 青森市男女共同参画プラザ「カダール」ホームページ <http://www.kadar-acor.jp/>

(指定管理者: NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 アウガ5F

電話: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828 メール: [kadar-kouza@kadar-acor.jp](mailto:kadar-kouza@kadar-acor.jp)



# 「みんなで学ぼう！からだ&こころ&月経」

11月26日(土)11:00~12:00

~~~~ お申込方法 ~~~~

電話・FAX・メールまたは直接ご来館ください。

青森市男女共同参画プラザ「カダール」(青森市新町1-3-7 アウガ5階)

TEL 017-776-8800(平日9:00~18:00)

FAX 017-776-8828

E-MAIL [kadar-kouza@kadar-acor.jp](mailto:kadar-kouza@kadar-acor.jp)

(件名を「月経講座」とし、お名前、学年、連絡先電話番号をお知らせください)



|         |          |
|---------|----------|
| お名前     | フリガナ     |
|         |          |
| 学年(学校名) | 年生( 小学校) |
| 電話番号    |          |

(ご記入いただいた個人情報は、この事業に関してのみ使用させていただきます)

## 【参加にあたってのお願い】

- \* 必ずマスクをつけてご参加ください。
- \* 発熱や咳など、当日体調がよくない方は参加をやめてください。
- \* 会場へ出入りするときは、手指の消毒をおねがいします。
- \* 受付で検温を行います。
- \* 新型コロナウイルス感染状況により、開催をとりやめる場合があります。ご了承ください。

おねがいにゃ〜



同日開催:「カラフルリボンイベント〜アウェアネスリボンに込められた意味を知ろう〜」

11月26日(土)10:00~16:00 (申込不要)

乳がん検診啓発はピンクリボン、女性への暴力根絶はパープルリボン、子ども虐待防止はオレンジリボン・・・色によって様々な意味を持つ「アウェアネスリボン」。

色に込められた意味を、カラフルリボンラリーやワークショップを通して楽しく学ぶイベントです。会場の各ポイントにあるリボンを集めてアンケートに答えると景品がもらえます!(先着200名)

