

ライフステージごとにみる

## 女性の健康と栄養

参加無料  
託児あり

忙しくて自分の食事は後回し、いつも同じもののばかり選びがち、こんなこと続いていませんか。『10年後の私』は、あなたが食べるものでつくられます。

「私の食事、偏ってる!？」、「年齢に合った  
食事の内容が分からない」と感じている方  
長野市在住 または在勤・在学の女性対象

2026年

8月30日  
(日)

定員 20名 (先着順)

会場 勤労者女性会館しなのき 2階 202号

10:00 ~ 12:00

講師 宮島 京子 さん (長野県栄養士会 管理栄養士)

【申込み】 男女共同参画センター窓口のほか、電話、または長野市男女共同参画センター  
ホームページの申込みフォーム (右記のコードからアクセス可) から【託児は】 生後4カ月から就学前のお子さん対象 (無料、要予約)  
託児の予約は 8月20日 (木) まで (定員に達し次第 締切り)▶ 会場に駐車場のご用意がありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用  
ください。長電権堂パーキングをご利用の方には 200円分の補助券を差し  
上げますので、駐車券 をお持ちください。電話か窓口 または こちら  
Web申込みフォームから

勤労者女性会館しなのき (長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1) ▶

JR長野駅より バス「権堂」下車徒歩2分 / 長野電鉄「権堂」駅下車徒歩2分



長野市男女共同参画センター

(指定管理者: 協同組合長野シーアイ開発センター)

勤労者女性会館しなのき 内

TEL 026 - 237- 8303

(電話・窓口は 平日の受付)

ホームページ <https://www.shinanoki.org/danjo/>