

参加費
無料

あきらめない！ ガマンしない！ 更年期のこころと身体 セルフケア講座

一生を通じた女性ホルモンの変化や更年期のこころと身体の移り変わりを知り、自分の体をケアする方法を学びます。

更年期症状で仕事や大切なことをあきらめないためにも、更年期への向き合い方・対処方法を考えてみませんか？ その場でできる簡単な体操も行います。

令和6(2024)年

11月 7日(木) ・ 16日(土)

10:00~11:30

※同じ内容の講座を2日間行います。
どちらかご都合のよい日にご参加ください。



《講師》

更年期ケアのちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター
森田 加奈 氏

大学卒業後、出版社、エネルギー企業に勤務し主に企画業務に従事。多くの従業員の声を聞き心と身体の健康が何よりも大切と実感。特に男女を問わず心身の変化が大きい更年期世代に、更年期について正しく理解し今後の人生をより充実したものにして欲しいとの思いから、「ちえぶら」での活動をスタート。フェムケアの指導にも注力。東京都港区在住。愛猫2匹。

- * 会場 川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)第1・2研修室(2階)
- * 対象/定員 川崎市内在住・在勤・在学の女性/各回30名
- * 参加費 無料
- * 持ち物 筆記用具・飲み物
- * 一時保育 あり ※詳細は裏面へ
- * 申込方法 9月10日(火) 10:00~

すくらむ21ホームページからお申込みください。
こちらからお申込フォームにアクセスできます。⇒ ⇒



主催：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）

講義内容

- ・ 一生を通じた性ホルモンの変化
(PMS・妊娠と出産・更年期)
- ・ 不調が起こる理由、よくある症状と対策
- ・ 実践！体調管理の「ちえぶら体操」
(ホルモン変化による不調対策・VDT症候群の予防など)
- ・ 更年期と間違いやすい病気・医療機関にかかるコスト
- ・ 介護・子育て、ライフスタイルの変化と自分でできる
体調管理の対策ケア



保育について

定 員：先着5名（1歳～就学前まで）

保 育 料：440円(税込) / 1人

予約×切：各講座開催日の7日前まで（土日祝を除く）

保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え
※持ち物すべてに記名をお願いします。

当日の講座開始前に1階受付で手続き(「保育室利用連絡カード」のご記入、保育料のお支払い)がございます。連絡カードにはお子様の体温もご記入いただきます。

可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。

なお、連絡カードは すくらむ21HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。

(URL：<https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare/>)

会場・お問合せ先・一時保育の申込について

川崎市男女共同参画センター
(愛称:すくらむ21)

〒213-0001

川崎市高津区溝口2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>

※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩10分



【すくらむ21個人情報保護方針】

皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営及びそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。