

働く私のための

# …更年期ケア…

参加  
無料

保育  
あり

～女性ホルモンと体のトリセツ～



肩こり 不眠  
イライラ 頭痛  
ホットフラッシュ

更年期による心身の不調、仕方がないとあきらめていませんか？

知っている知らないとは大違い！  
心地よく体を動かすセルフメンテナ  
ンス術を体験し、前向きに更年期を乗り切  
るコツを見つけましょう。

2023年

1月21日(土)

10:00~12:00

**会場** 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

- 対象者：区内在住か在勤で、就労中の女性
- 定員：20名（申込多数の場合は抽選）
- 保育：1歳以上で、未就学のお子さんを6名までお預かりします（保育料は1人500円）。
- 参加費：無料
- 申込方法：WEBまたはFAX
- 締切：1月11日（水）必着

\*状況により、オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる場合がございます。

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

**講師** 岡谷幸子 さん

（NPO 法人ちえぶら認定更年期ライフ  
デザインファシリテーター）

お申込みは  
WEBから！



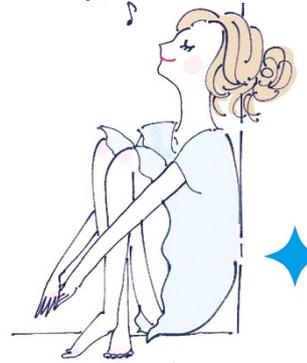
## ・講師紹介・

岡谷 幸子さん

NPO 法人ちえぶら認定更年期ライフデザインファシリテーター。航空会社の客室乗務員を経て、10年前からキャリアカウンセラー。すべての年代のキャリアデザインを支援。

【NPO 法人ちえぶら】

「ちえぶら」とは、更年期を英語で言う「the change of life」の意。女性・男性の更年期を、正しい情報と対策エクササイズでサポートするNPO法人。



●申し込み方法：WEBまたはFAXで①から⑥の項目を記入し、お申込みください。

- ①「更年期ケア」 ②住所 ③名前（ふりがな）
- ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、月齢、PCメールアドレスまたはFAX番号

- \*個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- \*申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。
- \*状況により、開催がオンライン（Zoom使用）になる可能性があります。その場合は、参加される方に受講方法をご連絡いたします。

●締切：2023年1月11日（水）

●主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 大田区大森北4-16-4

TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604

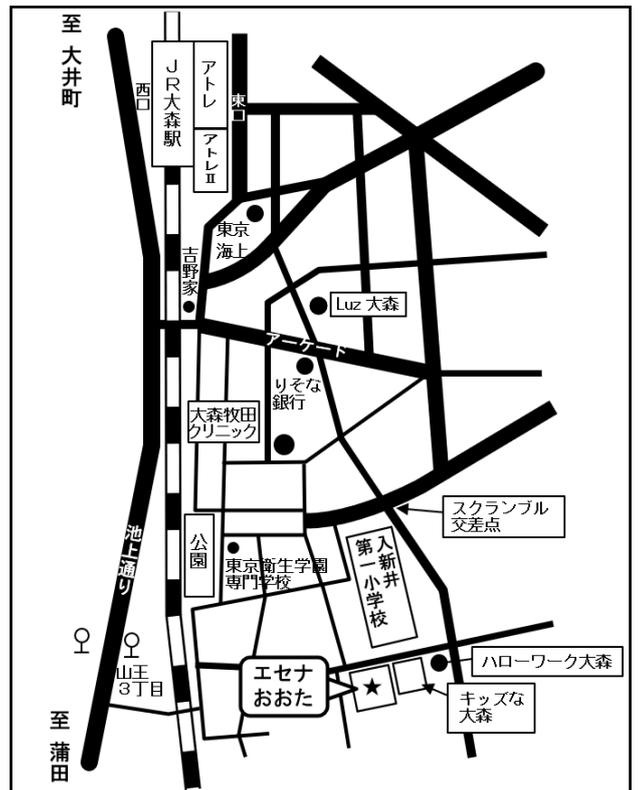
HP :<https://www.esenaota.jp/>



ホームページ



Twitter



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。

【新型コロナウイルス感染対策】

新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

- 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- 参加者に新型コロナウイルス感染対策の「注意事項」と「健康チェックリスト」をお送りいたします。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 入館時にはマスク着用、「感染予防対策チェックリスト」を提出してください。また、玄関ロビーにて検温とアルコール消毒をお済ませのうえ、会場へお越しください。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。