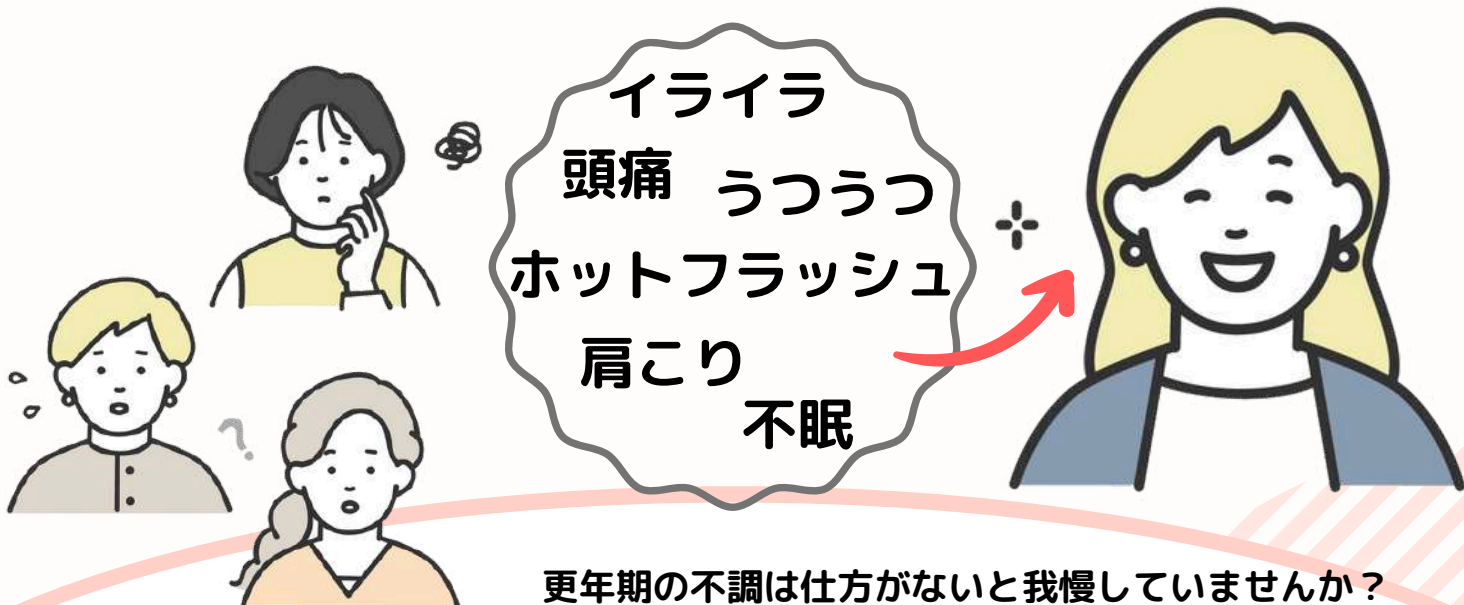


働く女性のための

参加
無料

保育
あり

更年期ケア講座



更年期の不調は仕方がないと我慢していませんか？
女性の体と心の変化を学び、適切なケア方法を知って、
自分らしく更年期を乗り切るコツを見つけましょう。

2025年

2月1日(土) 10:00~12:00

講師

やまがたてるえさん

(助産師・更年期ライフデザインファシリテーター)

会場

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

対象：大田区在住・在勤・在学の方

定員：20名(申込多数の場合は抽選)

参加費：無料

保育：1歳以上の未就学児を5名までお預かりします。

申込み：WEBまたはFAXでお申込みください(裏面参照)。

申込締切：2025年1月22日(水) 必着

お申込みは
こちらから



【主催・申込み先・問合せ先】

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

大田区大森北4-6-7 スマイル大森5・6階

TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604 HP：<https://www.escenaota.jp>

講師プロフィール

やまがたてるえさん

助産師、更年期ライフデザインファシリテーター。
個別相談、子育て、性教育や更年期についてなど、
ニーズに合わせた講座開催や、講義のアドバイザー、
起業女性へのアドバイスなど多方面で活躍している。
著書に、『13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと』
『15歳までの女の子に伝えたい自分の体と心の守り方』
『10歳までに知っておきたい 子どもを一生守る
「からだ・こころ・権利」の話』などがある。

●申込方法

WEBまたはFAXで①～⑥の項目を記入し、お申込みください。

- ①「更年期ケア講座」 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）、年齢（月齢）、PCメールアドレス
またはFAX番号

- ・ 個人情報適切に管理し、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、申込み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。
- ・ オンライン講座（Zoom使用）あるいは中止となる可能性があります。

●申込締め切り

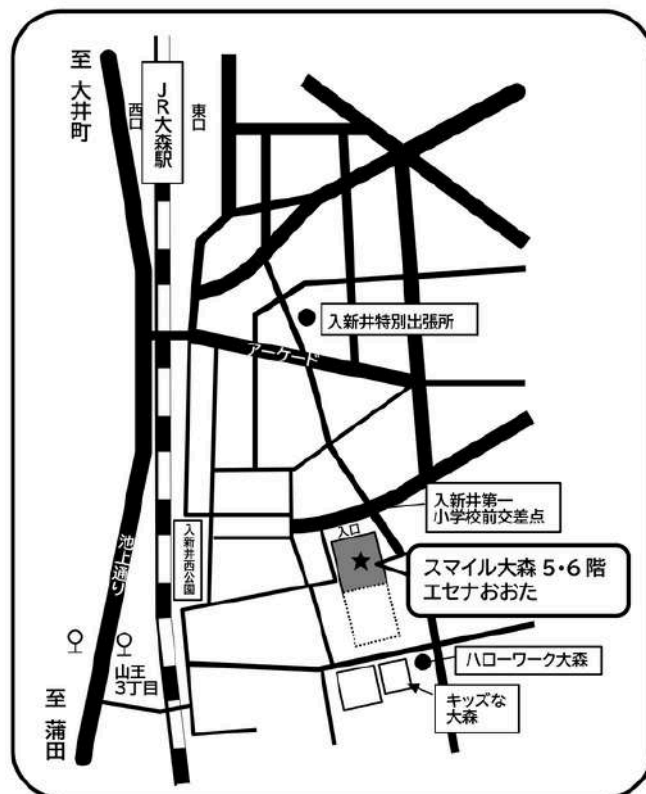
2025年1月22日（水）

●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」

大田区大森北4-6-7 スマイル大森5・6階
TEL：03-3766-4586 FAX：03-5764-0604
HP：https://www.esenaota.jp

お申込みは
こちら



JR大森駅東口から徒歩約6分

ホームページ



X
(旧Twitter)



お知らせ
お願い

- 1 申込み手続きをされた方のみ、ご参加いただけます。
- 2 体調不良の方は参加をお控えください。
- 3 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 4 マスクの着用は、ご自身の判断でお願いします。



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。