



女性の健康講座 part1

更年期の変化を知り、
からだもこころも健やかに

2020年

12/12 (土)

午後2時～4時

(開場 午後1時45分) 参加費:無料

更年期の女性のからだやホルモンの変化、現れる身体症状・精神症状を知り、この時期をできるかぎり健やかに過ごしたいですね。知識を得ることで、症状を軽減する行動にもつながります。生活に取り入れたい簡単なエクササイズも行います(お着替え不要)。「パートナーにも知ってほしい」という方は、ご夫婦でご参加、パートナーとご一緒のご参加も可能です。

講師：大久保 そのみ (おおくぼ そのみ) さん 愛育病院 助産師

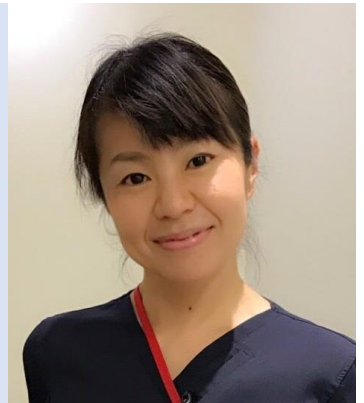
JIMEアドバンス助産師

日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

大学病院、総合病院、現職で助産師として臨床勤務26年。

臨床勤務の中で、妊婦のみならず女性のライフサイクルにおける身体づくり、及び心のケアの重要性を痛感。その啓発のために、様々な視点をもとに2002年より日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター資格を活かした身体づくりや、食事等の指導を行っている。

自身もメノポーズ世代となり、マラソン等趣味で心身の健康づくりとQOLの向上をめざしている。更年期と加齢のヘルスケア学会員。二児の母。



- 申込▶ 11月12日(木)から申込受付。リーブラHP、電話、FAX、リーブラ窓口にてお申し込みいただけます。
- 定員▶ 20名(申込順)
- 会場▶ 港区立男女平等参画センター リーブラ 学習室C (みなとパーク芝浦2F)
- 対象▶ 主に区在住・在勤・在学の30～50歳代の女性(ご夫婦での参加、パートナーと一緒にの参加も可)、またはテーマに関心のある方
- 一時保育▶ 対象は4ヵ月～未就学児(定員あり・申込順)。11月26日(木)までに要予約

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員数を会場収容人数の約1/3に設定しています。入室時のマスク着用、アルコール消毒および検温にご協力をお願いいたします。体調不良時のご参加はご遠慮ください。



港区立男女平等参画センター

リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel: 03-3456-4149 Fax: 03-3456-1254

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

講座申込書

申込方法

- ・電話・FAX・ホームページ・リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXでお申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を越えた場合は、お申し込み受信後3日以内にリーブラからご連絡します。予約が完了している場合はご連絡しませんので、当日直接会場へお越しください。当日のご参加をお待ちしております。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:<https://www.minatolibra.jp/>

更年期の変化を知り、からだもこころも健やかに

開催日時:2020年12月12日(土) 午後2時~4時

氏名	ふりがな	年代	歳代
昼間の連絡先	電話		
	メールアドレス		
港区との関係	在住・在勤・在学・その他(お住まいの市区町村)		
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(入手場所:)・その他()		

一時保育を希望する場合は、ご記入ください

- ①当日お子さんの様子をご記入いただく用紙があるので、講座の開始15分まえに保育室へおいでください。
- ②持ち物:飲み物、タオル、ビニール袋。必要であれば、おむつ(おしりふき)、着替え。

お子さんの氏名・年齢 ※対象は開催日時点で 4か月~未就学児	ふりがな	(歳 ヵ月)	一時保育経験
			あり・なし



個人情報保護方針について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel: 03-3456-4149

Fax: 03-3456-1254

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

SNS: @libraminato



アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
- ▶ 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ▶ ちいばす * 芝ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」
* 芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

