



女性のための

# 更年期講座

～つらい不調をうまく乗り越えよう～



2023年

5/28(日)

午後 2時～4時30分

(開場 午後1時45分)

更年期を迎えると、心身に様々な不調を抱える方が出てきます。この講座では、更年期の基礎知識から、女性にとって大切な「女性ホルモン」のお話、最新の更年期治療、更年期の「ウソ・ホント」、そして更年期の様々な症状を和らげるためのセルフケアについて学んでいきます。今、更年期症状を経験している女性はもちろん、これから更年期を迎える女性も学べる講座です。ぜひご参加ください。



【講師】

善方 裕美 さん

(よしかた ひろみ)

よしかた産婦人科院長

横浜市立大学産婦人科客員准教授/医学博士



申込員 ▶ 4月21日(金)から事前申込制。電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申し込みできます。  
申込員 ▶ 30名  
会場 ▶ 港区立男女平等参画センター 学習室C  
対象 ▶ 区内在住・在勤・在学の方、テーマに関心がある方  
保育 ▶ 対象は4カ月～未就学児(定員あり・申込順)。5月11日(木)までに要予約

※参加費は無料です。※講座中、UDトークを利用することができます(必要な方はご利用ください)。



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。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。
- ・講義内容を、コミュニケーション支援アプリ「UDトーク」でご覧いただくことができます(会場内で投影します)。

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

## 女性のための更年期講座～つらい不調をうまく乗り越えよう～ 2023年5月28日(日) 午後2時～4時30分(受付:午後1時45分から)

氏名	ふりがな		年代	歳代
昼間の連絡先 (必ずご記入下さい。)	電話			
	メールアドレス			
港区との関係	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他 ( )			
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ(場所: ) ・ その他 ( )			

### 一時保育を希望する場合は、ご記入ください(5月11日〆切)

- ①事前にお送りした「一時保育利用票」にお子さんの様子をご記入いただき、**当日講座の開始15分前**に保育室へお越しください。
- 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 ※対象は開催日時時点で4か月～未就学児	ふりがな	( 歳 カ月)	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については、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
- ▶ 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口・三田線「三田駅」A9出口徒歩7分
- ▶ ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分  
芝浦港南ルート「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

