

女性の健康講座

更年期からの カラダの変化を知る & 健康的に過ごすために



平成31年

2月25日 月

午後 6:40 ~ 8:40

(開場 ▶ 6:20)

家事・子育て・仕事・介護といくつもの役割がある時期と
かさなる更年期…。これって更年期症状なの？とモヤモヤ
したり、我慢することがないように、女性の身体やホルモ
ンの変化、更年期症状がおきる理由などを知って、この時期を
有意義に過ごせるようにしませんか。

簡単なエクササイズ体験もあります(お着替え不要)。

*男性にも知ってほしいという声にお応え。ご夫婦での
参加やパートナーと一緒にの参加もお待ちしています。

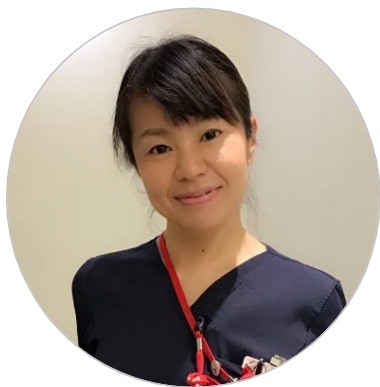
対象 ▶ 30~50歳代の女性
(配偶者、パートナーと一緒にの参加もできます)

参加
無料

定員
20名

保育
あり

保育 ▶ 対象は4カ月以上未就学児 ※保育は2/14(木)までに要予約、申込順、定員あり



講師 ▶ 大久保 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

[プロフィール]

大学病院、総合病院、現職で助産師として臨床勤務25年目。妊婦のみでなく、女性のライフサイクルにおける身体づくり、および心のケアの重要性を痛感。その啓発のために臨床でのさまざまな視点をもとに、2002年から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、身体づくりや食事などの指導を行なう。自身もメノポーズ世代となり、趣味であるクラシックバレエやマラソンで、心身の健康づくりとQOLの向上を目指している。2児の母。

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 2階)

申込方法 ▶ 事前申込制 (先着順) 1/21(月)から申込開始
※電話・ホームページ・FAX・リーブラ2階窓口にてお申し込みください

詳細は裏面参照



申込方法

- ・1月21日(月) から、電話・ホームページ・FAX・リーブラ2階受付窓口にて受付開始します
- ・FAXの場合は、参加申込書に記入して送信してください
- ・ホームページおよびFAXから申込の場合は、リーブラから受信確認の連絡をもって受付完了となります

〈参加申込書〉

FAX : 03-3456-1254

「女性の健康講座－更年期からのカラダの変化を知る&健康的に過ごすために」

開催日時：平成31年2月25日(月) 午後6時40分～8時40分

参加者氏名 ※配偶者・パートナーと一緒に参加も可	ふりがな	年代	歳代
	※お2人で参加する場合は連名でお書きください		
昼間の連絡先	電 話		
	メールアドレス または F A X		
港区との関係 ※いずれかに○	在住・在勤・在学・その他（お住まいの市区町村）		
講座を知った方法 ※いずれかに○	区広報・リーブラHP・チラシ（入手場所）・その他（ ）		

◆ 保育を希望する場合、ご記入ください（後日、託児利用票を郵送しますので、必ず記入をお願いします）

住 所	〒		
お子さん氏名・年齢 ※対象は 2/25 時点で、4カ月以上未就学児	ふりがな	(歳 カ月)	

【港区立男女平等参画センター・リーブラの取得個人情報の利用目的】

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

☎ ▶ 03-3456-4149 FAX ▶ 03-3456-1254

HP ▶ <http://www.minatolibra.jp>

港区 リーブラ

検索

■ 所在地

◆ 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦 2階

■ 交通アクセス

- ◆ 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
- ◆ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分
- ◆ ちいバス
芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
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」徒歩0分



リーブラ相談室のご案内

♣ 一般相談（電話相談・面接相談） 月～土。祝日も開室。

【曜日・時間】月・水・木・土 午前10時～午後4時
火・金 午前10時～午後4時・午後6時～9時

- * 相談は無料です。
- * 弁護士による法律相談もあります（面接相談・月1回・原則第1木曜日）
- * 面接相談と法律相談は事前予約制です。
- * カウンセラーがあなたと一対一に考えていきます。
- * 相談内容が外部に知られることはありませんので安心してご相談ください。
- * まずはお電話ください。相談、面接予約とも、開室時間内に、専用電話までどうぞ。

生き方、働き方、仕事、職場・友人・親子・夫婦などの人間関係、ハラスメント、離婚DV（ドメスティック・バイオレンス）、デートDV、LGBTIに関する事など…
どのような相談も受け付けています。

相談・予約は
相談室 専用電話へ
03-3456-5771