

更年期は女性だけでなく、男性にもあります

以前より
疲労を感じ
やすくなった

これって 更年期？

不調の原因は性ホルモンの変化
かもしれません

めまいが
ひどくなった



ときどき
動悸や息切れが
して困る

仕事をしていても今までのように動けない。最近気持ちが落ち込んで
しまうなど、今までにない不調の原因は、年齢による体の変化かも
しれません。

更年期ケアの専門家とともに、不調を乗り越える方法を学びます。

日 時

10月25日(土) 14:00～16:00

講 師

田村佳代さん (一般社団法人ちえぶら事務局長)

会 場

足立区生涯学習センター (学びピア21) 5階・研修室5

対 象

区内在住・在勤・在学の方

定 員

20人 (要申込・9月26日から先着順)

参加費

無料

保 育

あり

申込方法

電話、FAXまたはオンライン申請 (足立区HP内)



こちらからも
お申し込みが
できます



田村佳代さん

楽しく更年期ケアを紹介して、
働く人を応援しています

詳しくは裏面へ

申込・問合せ先

足立区 男女参画プラザ(多様性社会推進課)

電話：03-3880-5222 (休館日を除く平日8:30～20:00受付)

FAX：03-3880-0133 (24時間受付)

*都合により内容が変更、中止になる場合があります。ご了承ください。



知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



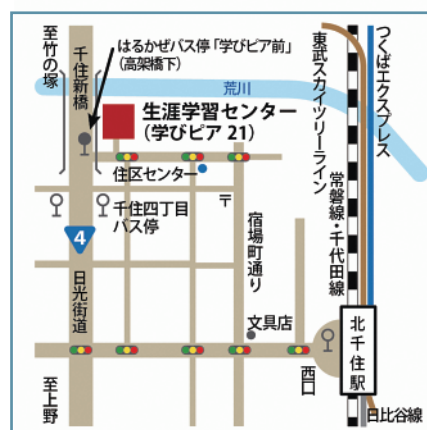
講座内容

「更年期」というと女性を思い浮かべやすいですが、実際には男性の更年期もあり、気づかないまま不調をコントロールできずに離職につながることもあります。

この講座では、更年期ケアの活動を多様に展開する講師から、女性だけでなく男性にもある更年期の体に関する正しい情報を学ぶとともに、不調をより楽しく乗り越えるための、セルフケアなども体を動かしたりしながら教えていただきます。

講座をきっかけに、働き続けるモチベーションの維持につなげましょう。

会場のご案内



足立区生涯学習センター(学びピア21) 5階・研修室5

足立区千住5-13-5

(常磐線・東武スカイツリーライン・つくばエクスプレス・東京メトロ「北千住」駅西口から徒歩15分)

講師紹介

田村佳代さん

(一般社団法人ちえぶら事務局長/更年期トータルケアインストラクター)

出産後、心身ともに大きく調子を崩したことで初めて、自分の体や健康に向き合う。現在、自身も更年期となり、「ちえぶら」でお伝えしている体のケア方法を実践しながら、心身の変化を前向きに捉え過

ぎしている。
ちえぶらの講座やイベントの企画・運営・開催、公式ライン配信、コーネンキあるある川柳、劇団ちえぶら、漫才など、あの手この手で更年期サポートの普及に努める。

申込方法

電話、FAXまたは足立区ホームページ内のオンライン申請でお申し込みください。

TEL 03-3880-5222
FAX 03-3880-0133

足立区男女参画プラザ これって更年期



保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

●対象 生後6カ月～就学前まで

●定員 5人／要予約

●申込期限 10月16日(木)まで



参加申込書 FAX 03-3880-0133

これって更年期？ 不調の原因は性ホルモンの変化かもしれません		10月25日(土) 14:00～16:00	
参加者名／年代	名前(カタカナ)		年代(あてはまるものに○) 10代・20代・30代・40代・50代 60代・70代以上
お住まいの地域	(例) 足立区梅田 ※町名まで		
連絡先	電話番号	FAX番号	
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前(カタカナ)、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 _____ / 年齢: _____ 歳 _____ カ月		

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。