

## 女性の体と健康についての無料講座案内

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (SRHR) とは、日本語では「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、すべての人の「性」と「生き方」に関わる重要なことです。

(公益財団ジョイセフHPより)

10/3 (月)

18:30~20:00

18:00開場



申込フォーム



締切：9/30 (金)

### 笑顔で過ごすための心と体のケア講座

まえだ ゆみこ

講師：前田 裕美子 氏

(NPO法人ちえぶら認定 更年期ライフデザインファシリテーター)

女性・男性の一生を通じたホルモン変化や、更年期をはじめ、PMS、妊娠～産後といった女性特有の不調の原因と対策を知り、心地よくカラダを動かす「ちえぶら体操」を実践します。更年期はチャンス！人生を楽しむ土台を作りましょう。

会場：タワーホール船堀 4階401会議室、及びオンライン会議システムによる開催

10/7 (金)

14:00~15:30

13:30開場



申込フォーム



締切：10/6 (木)

### 助産師からのメッセージ

妊娠・出産・子育てをいつするかどうか決めるのはあなた！  
自分の体と心の準備はできてますか？

いたばし ともこ

講師：板橋 知子 氏

(公社) 東京都助産師会 いのちの教育委員会所属、ルチア助産院院長

講師は助産師として、いのちの教育(性教育)をしています。SRHRの観点から、女性の体を持つあなたがご自身の性に関して決めてもいいんだということに気づけること、全ての人を知っておいてほしいことについてお話させていただきます。

会場：タワーホール船堀 3階303会議室、及びオンライン会議システムによる開催

10/11 (火)

18:30~20:00

18:00開場



申込フォーム



締切：10/7 (金)

知っておこう。女性の健康  
～選択できるよりよい人生を！  
ライフステージを通して女性の健康と権利を考える

あさむら りさ

講師：浅村 里紗 氏

(公益財団法人ジョイセフ 事務局長補)

SRHRは全ての人年齢や性別に左右されることなく、安全な性生活や、自分のセクシュアリティを自分で決めるために必要なことです。世界と日本の状況を通して、自分、そして、誰かのために学ぶ講座です。

会場：タワーホール船堀 4階401会議室、及びオンライン会議システムによる開催

申込み  
お問い合わせ  
定員  
一時保育

- ▶事前申込制。下記電話または上記申込フォームにて申し込みできます。電話 ((株)明日葉 070-8702-2798 9時~17時 土日祝除く)
- ▶会場30名 オンライン (Zoom) 20名 (申込順)
- ▶対象は2歳~未就学児 4名 (申込順)。ご希望の方は9/16 (金) までに要予約。電話 (株式会社ママ MATE 03-6913-8484 9時~17時 土日祝除く)

江戸川区は、講座・講演会の実施を株式会社明日葉、一時保育の実施を株式会社ママMATEに委託しており、お申し込みはそれぞれの委託事業者にて受け付けております。

※お申し込み時に収集した個人情報については、本事業の目的以外には使用しません。