

令和6年度
江戸川区人権・男女共同参画推進講座

9/7 土

18:30~20:00 (開場18時)
タワーホール船堀 4階 401会議室

会場30名(申込順)

オンライン(Zoom)配信50名(申込順)

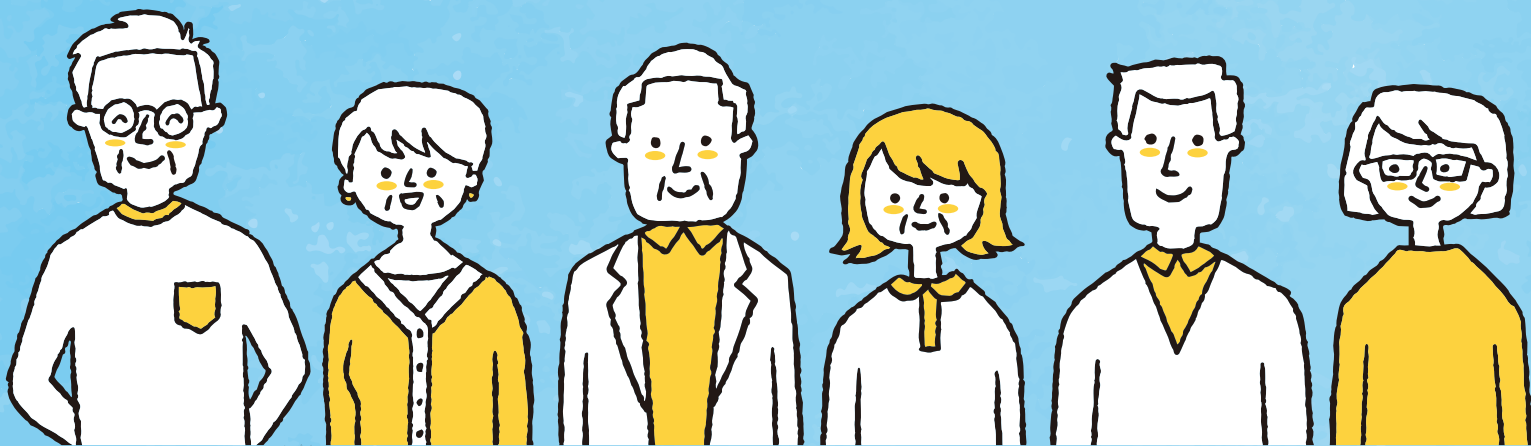
参加
無料

託児
無料

どなた
でも

男性更年期と 女性更年期の サバイバルガイド

一生を通した性ホルモン変化や男性・女性の更年期といったホルモン変化特有の不調の原因と対策をわかりやすく解説！自律神経を整える呼吸法、肩こり解消など、心地よくカラダを動かし、仕事や生活に活かせる体調管理法を学びます。



講師 ^{きくち し ま} 菊地 志麻さん

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

大学生の息子と娘の子育て中！更年期真っ只中です！更年期の学びをさらに深めて、仕事を頑張る女性たち・男性たち、子育てを頑張るママ・パパたち、趣味などを楽しむ方々に、更年期でもどんな時でも自分の人生を大切に、心もカラダも元気にhappyに過ごしてほしい！そのお手伝いができると思っています。

▶ 申込・問合せ

講座・託児ともに、電話または申込フォームにて予約が必要です。

講座申込：9月6日（金）17時まで

託児申込：8月22日（木）17時まで 2歳以上就学前まで ※定員4名

(株)明日葉 ☎070-8702-2798 (9時~17時・土日祝・年末年始除く)

江戸川区は、講座・講演会・託児を株式会社明日葉に委託しており、お申込みは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。



申込フォーム

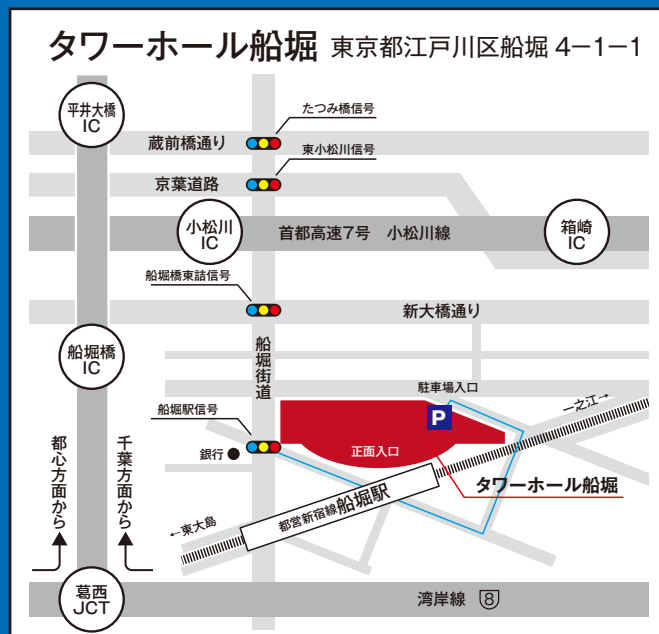
会場アクセス

電車をご利用の場合

- ▶ 新宿駅より「都営新宿線」にて本八幡方面へ約30分。
船堀駅下車、徒歩約1分。
- ▶ 東京駅より「JR総武快速線」馬喰町駅にて乗換。
馬喰横山駅から「都営新宿線」で船堀駅下車、徒歩約1分。

近郊からバスをご利用の場合

- ▶ 新小岩駅前より都営バス「新小21系統 西葛西駅前行き」にて船堀駅前下車、徒歩約1分。
- ▶ 西葛西駅前より都営バス「新小21系統 新小岩駅前行き」にて船堀駅前下車、徒歩約1分。
- ▶ 葛西駅前より都営バス「錦25系統 錦糸町駅前行き」にて船堀駅前下車、徒歩約1分。
または葛西駅前より都営バス「葛西24系統 船堀駅前行き」にて船堀駅前下車、徒歩約1分。
- ▶ 錦糸町駅前より都営バス「錦25系統 葛西駅前行き」にて船堀駅前下車、徒歩約1分。



会場参加に際してのお願い

- ・発熱、咳、咽頭痛などの症状があり、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。
- ・会場での手指消毒、検温を行う場合があります。その際にご協力ください。
- ・気象状況、天災、感染症拡大等により、非常時の対応として内容の変更や延期または中止する場合があります。
- ・延期や中止等の最新情報は、江戸川区ホームページ上でお知らせします。



江戸川区ホームページ

江戸川区人権・男女共同参画推進の公式アカウントです。
講座などの情報を発信しています。ぜひ、フォローしてください。

Facebook



YouTube



Instagram



メールマガジン



X(旧ツイッター)



主催：江戸川区 総務部人権・男女共同参画推進センター相談啓発係

TEL：03-6638-8089



人権・男女共同参画推進キャラクター
ハビらん