

毎日を
健やかに!

10/9 (土)

10:00 ~ 11:30

伊万里市民センター
2階 一般教養室2

募集定員：30名 [無料]

受付開始：9/9(木)～

『心と身体のためのセミナー』

* 更年期の基礎知識とコミュニケーション *

誰もが通る“更年期”からの人生を
より自分らしく健やかに生きるための
学びの時間です。

- ❁ 更年期の基礎知識
- ❁ コミュニケーションの基礎知識
- ❁ 気持ちの伝え方・話の聴き方

講師

更年期と加齢のヘルスケア学会認定
シニアメノポーズカウンセラー・和漢薬膳師

いしまる りつこ さん

※1歳未満児は同伴可。
託児あり〔就学前まで・若干名〕無料
託児の申し込み締切：10/1(金)

* プロフィール *

佐賀大学大学院 医学系研究修士課程看護学科専攻卒業。看護師として25年の臨床経験を経て、2012年より看護師教育に携わる。産業カウンセラー（九州支部認定講師）、応用心理士の資格を有し、自身が長きにわたり更年期の症状に苦しんだ経験から、セミナーの開催、情報発信、カウンセリングを通して、更年期の10年の過ごし方の大切さを伝えている。



- 事務局：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」
申込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]
090-5727-6229 [オオイシ]
電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]
メールでの申込み・問合せ … kikaku@city.imari.lg.jp
※セミナー開催1カ月前(9月9日)より受付



伊万里市男女協働参画
シンボルマーク

申込みの際にいただく個人情報は、この講座のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

- [お願い]・当日体調が悪い方、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
・会場では、受付時の検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。
・新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止となる場合があります。

主催：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」

多くの女性が経験する更年期 [メノポーズ]

その後のメンタル低下は、女性に多いうつ病と関連しており、**更年期の基礎知識**と、**良好なコミュニケーション**について学び、自分らしく、地域や家庭外でも活動することで、**女性が高齢者**になっても、毎日、**いきいきとした生活**を送ることにつながります。

※ メノポーズ (menopause) : 英語で「更年期」「閉経」

難しい言葉ではなく、ユーモアを交え生活に**必要な情報**を教えてください。さるいしまる りつこ先生のセミナーは**人気が高い**のですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため会場の**入場者**を定数の**半数**で募集しています。

申込み、お問い合わせに関しては**期間と時間**を設けています。

9月9日から、申し込みが可能です。時間は**午前9時より午後4時半**の間で**お願い**します。

- **事務局** : 伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」
申込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]
090-5727-6229 [オオイシ]
電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]
メールでの申込み・問合せ … kikaku@city.imari.lg.jp
セミナー開催1カ月前(9月9日)より受付。