

男女で知る！ 『月経と更年期』 それに寄り添う栄養ケア

月経と更年期について、不調が起こる仕組みやその対処法、栄養面・活動面から見たセルフケア等に関することを女性だけでなく男性と共に学ぶ講演会です。多くの方のご参加をお待ちしております。

参加
費用 **無料**

定員:200名
(先着順)

日時・講演内容・講師紹介

2025年
12/20 (土) 13:30～ (開場13:00)

13:30～14:20

女性活躍とヘルスリテラシー
～月経と更年期にまつわる症状～

講師：入佐 有紀 氏
株式会社メディセオ
AR研修部 東日本ウィメンズグループ



14:30～15:30

ゆらぐからだ・変わる私をもっと愛そう
ー女性特有のからだの変化を味方につけるヒントー

講師：西澤 美幸 氏
株式会社タニタ開発部 主席研究員
タニタ栄養研究所 主席研究員



会場 狭山市市民交流センター
コミュニティホール（狭山市駅西口徒歩1分）

対象 所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市
に在住・在勤・在学の方

申込み 11/17(月)～12/12(金)までの間に、
電子申請・電話・FAXにより各市男女共同参画担当へ

託児 有り（定員あり/2歳から6歳までの未就学児）

**手話通訳
要約筆記** 有り

※会場には駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

※託児サービス及び手話通訳・要約筆記を必要とされる方は、
12/5(金)までにお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ先

- ◆ 所沢市男女共同参画推進センターふらっと
TEL 04-2921-2220 / FAX 04-2921-2270
- ◆ 飯能市自治振興課 男女共同参画・国際担当
TEL 042-973-2626 / FAX 042-974-6737
- ◆ 狭山市市民相談課 男女共同参画センター
TEL 04-2937-3617 / FAX 04-2937-3616
- ◆ 入間市男女共同参画推進センター
TEL 04-2964-2536 / 04-2964-2539
- ◆ 日高市総務課 人権推進・市民活動担当
TEL 042-989-2111 / FAX 042-989-2316

電子申請での
お申込みはこちらから

