

—「ときわプラザ」は男女共同参画の総合的な推進拠点です—

女性の健康セミナー

オンライン講座
会場、ZOOM どちらでも可

女性がより健康で自分らしく生きるために

令和6年

9月14日(土)

13:30~15:00

受講無料

講師: 家原 光平さん

大塚製薬株式会社

ニュートラシューティカルズ事業部

女性の健康推進プロジェクト

女性の健康経営推進員

2014年プロジェクト発足より、女性の健康に関する啓発に従事。現在までに200社以上の全国の企業にて、女性の健康に関する情報発信をしている。

それはあなたがしなければならないことですか？

仕事・家事・育児・介護・周りの人をケアしながら働いているあなた、自分の健康は後回しになっていませんか？
周りにまかせることで自分の時間を生みだし、セルフケアをしていきましょう！健康で自分らしく生きるために！



対象: どなたでも

定員: 会場 30名 ZOOM 20名

会場: ときわプラザ学習室
(アスティとくしま2階)

自分のことなのに意外と知らない身体のこと、心のことを学んであなた自身を大切にしましょう。

- ・なぜ女性の健康が注目されているのか
- ・女性ホルモンについて
- ・月経に伴う様々な不調について
- ・更年期について

申込締切 9月7日(土)

9月14日(土)「女性がより健康で自分らしく生きるために」参加申込票・ファクシミリ送信票

① お名前	② 連絡先電話番号
③ 受講場所(いずれかに○を) 会場 ZOOM (ZOOMの方はメールで申し込んでください)	
④ 女性の健康に関して教えてほしいことや悩みがあればご記入ください。	

主催・申込み・問合せ

ときわプラザ (徳島県立男女共同参画総合支援センター)

開館時間: 10:00~18:00

休館日: 火曜日(祝日の場合は開館、翌日が休み) 年末年始
徳島市山城町東浜傍示1-1 (アスティとくしま2階)

電話: 088-655-3911

FAX: 088-626-6189

E-mail: flairtokushima@mf.pikara.ne.jp

URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>

ときわプラザ情報



*ご記入いただいた個人情報は本講座の目的以外には使用いたしません。

無料託児あります(申込制)

講座の2日前までに直接こども室へ電話してください

088-655-4638

対象: 1歳から就学前
までのお子さま



令和6年度フレアキャンパス講座

当講座は、県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。