

# 女性のライフステージと健康

## ～自分らしく輝くために！

## 知っておきたいカラダのリズム～

11月1日(水)  
13:30～15:00

定員  
20名  
(要申込)

会場：鳥取市男女共同参画センター  
研修室1（鳥取市西町2丁目311）

対象：市内在住又は通勤している女性  
(主に20～50代向け)



### 【講師】

すがはら さちこ  
菅原 幸子さん

(一財)女性労働協会 女性の健康推進員。  
千葉大学大学院教育学研究科修了後、  
千葉県史料研究財団を経て1998年から  
女性労働協会勤務。2011年より厚生労働省委託「女性就業支援全国展開事業」において、働く女性の健康、女性活躍推進、ワーク・ライフ・バランス、など女性労働に関する様々なテーマで研修・講座を実施している。

車は福祉文化会館又は片原駐車場にお停めください。

女性の健康について学ぶ講座を11月1日、鳥取市男女共同参画センターで開催します。日々の生活で感じる、体の不調やストレス。そんな中でも、仕事やプライベートでの役割は容赦なくやってきます。本セミナーで、ライフステージごとの健康について知り、自分らしく輝く人生を送ってみませんか。

- ・女性のホルモン変化と健康課題
- ・女性特有の病気や基礎知識
- ・働く女性のストレスとその対処等



※鳥取市男女共同参画センターは鳥取市福祉文化会館3階にございます

※託児・手話通訳あり：託児は1～6歳まで。希望者は10月25日までに要申込。

<申込先>

鳥取市男女共同参画センター  
「輝なんせ鳥取」  
電話・FAX：0857-24-2704  
メール：danjyo-center@city.tottori.lg.jp

Facebook



平成29年度輝なんせ鳥取講座  
いきいき女性塾

協力：女性就業支援全国展開事業

FAX申込書 FAX番号 0857-24-2704

女性のライフステージと健康 参加申込書	
(ふりがな) お名前	
電話番号	
年代	( ) 歳代 ※年代を講座内容に反映します。
託児希望 有・無	託児希望の方は、お子様の名前と年齢をお書きください。