

女性のための 更年期ケアセミナー もっとごきげんに快適に

更年期症候群などの症状について学び、受講生同士で交流します。
同じ悩みを持つ仲間と一緒にセルフケアについて学びましょう。

日時

9月7日（日）

13：30～16：00

会場

京都市男女共同参画センター
ウィングス京都

不眠、イライラ、疲れやすさ、体のほてり、頻尿など、
病院に行くほどではないけれど、以前よりちょっと調子が
悪くなっていませんか？

これから「更年期」を迎える30代・40代の女性も気にな
っているかもしれません。

自分の身体に何が起きているかを理解して、適切に対
処することで、私たちの身体はもっと軽やかにごきげん
になります。

講師



池田 裕美枝

海と空クリニック京都駅前 院長
NPO法人女性医療ネットワーク理事長
一般社団法人 SRHR Japan 代表理事
女性ヘルスケア専門の産婦人科医師
2児の母

対象

更年期障害に不安がある女性 ※京都市在住・在勤

定員

30名（抽選）

保育

無料（対象：4ヵ月～就学前）

申込方法

往復はがき・FAX・E-mail・ホームページからお申し込みください。
下記の事項を御記入ください。

- ①「講座名」②氏名（ふりがな）③年齢 ④電話番号 ⑤E-mail
⑥保育の有無（有りの場合はお子様の人数・年齢）

受付期間

7月1日（火）～8月25日（月）**必着**

▼申込フォーム



お問合せ
お申込み

（公財）京都市男女共同参画推進協会 事業企画課

TEL：075-212-8013

FAX：075-212-7460

E-mail：jigyo@wings-kyoto.jp

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下 御射山町262番地
京都市男女共同参画センターウィングス京都

URL：https://wings-kyoto.jp

主催



京都市
CITY OF KYOTO

企画運営

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会