

更年期との上手な付き合い方 ～自分らしく働き続けるために～

更年期は、ホルモンバランスの変化によって何らかの不調を感じる人が多く、男女ともに起こるものであり、仕事への影響も軽視できません。キャリアの充実期にかさなる更年期について、その症状や付き合い方を学び、自分らしく働き続けるためのヒントを探ります。

10月17日(土)

午後2時-4時

美浜公民館
第3会議室

講師



有馬 牧子 氏

公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会理事
昭和医科大学医学部 医学教育学講座 准教授

保育
要申込み

対象 市内在住・在勤・在学の方 20名 ※定員を超える場合は抽選

保育 生後6か月～未就学児 5名(要申し込み)

会場 浦安市美浜公民館 第3会議室

申込 8月1日(土)～9月30日(水)必着

*ちば電子申請サービス(右の二次元コード)から申し込み

*郵便はがきに[住所・氏名・郵便番号]を記入の上、直接、美浜公民館の窓口へ

*往復はがき(裏面参照)

美浜公民館(〒279-0011 浦安市美浜5-13-1)あて



▼詳細は以下からもご覧いただけます。

浦安市公民館情報誌「ルネサンス夏号」<https://www.city.urayasu.lg.jp/shogaigakushu/gakushu/1039789/1040207.html>
市HP「イベントカレンダー」<https://www.city.urayasu.lg.jp/events/shicho/danjo/1048782.html>

■往復ハガキでの申込み

下の図に沿って記入してください。

【送付先】〒279-0011浦安市美浜5-13-1 浦安市美浜公民館

切手	〔往信うら〕	切手	〔返信うら〕
返信	①希望講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(フリガナ) ④年代 ⑤電話番号 ⑥(在勤・在学の場合) 名称・所在地 ⑦保育希望の場合 ・子どもの氏名(フリガナ) ・性別・生年月日	往信	
ご自分の 住所・氏名・郵便番号を 記入してください。		〒279-0011 浦安市美浜5-13-1 浦安市美浜公民館 あて	※何も書かないでください

■郵便ハガキでの申込み

返信用として、[住所・氏名(フリガナ)・郵便番号]を記入の上、直接、美浜公民館窓口へお持ちください。

■会 場

浦安市美浜公民館 第3会議室

〒279-0011 浦安市美浜5-13-1 ☎047-352-8811

■交 通

- ・京葉線「新浦安駅」徒歩7分
- ・1番系統で「浦安警察署」下車
- ・おさんぽバスじゅんかい線で「美浜公民館」下車

※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください

浦安市多様性社会推進課《ルピナス》

浦安市は、「第3次うらやす男女共同参画プラン」をもとに、女性も男性も互いに認め合い、多様な個性を活かし、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりをめざしています。

多様性社会推進課《ルピナス》は、多様性に富んだ豊かで活気ある男女共同参画社会を市民の皆さんと共に実現していくために、情報提供やネットワークづくりの支援をしています。

★すべての人が互いを認め合い 共にかがやくまち うらやす★（浦安市の将来像）

地域社会を構築する誰もが互いを思いやり、支え合いながらより豊かに暮らすことができるよう、一人ひとりの人権が尊重され、それぞれが個性や能力を十分に発揮し、活躍できる地域社会づくりを推進するために、浦安市の将来像を掲げています。