



「市民協働事業」は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

女性の健康課題を  
社会全体で解決!



# 更年期を 幸年期

にするための  
基礎知識!

知る ことから  
始めよう!

人生  
100年時代! ~自分らしく生き抜くために~

個人差はありますが、閉経前後5年、つまり約10年間が「更年期」と言われる時期です。女性の体を持って生まれた方には必ずやってきます。

100年時代の人生を健康に美しく、そして自分らしく過ごしたいですね。

更年期の基礎知識とセルフケアの具体的な方法やアイテム、受診の仕方などについてお伝えします。

こんな方は  
ぜひご参加ください。

- これからやってくる更年期について正しく知りたい
- 更年期が不安
- 少しずつ体調や体形の変化を感じ始めた
- 今からできることがあるのか知りたい
- 自分はまだ更年期ではないと思っている
- 更年期と更年期症状の違いを知らない



日時

11月16日(木)10:30 ~ 12:30

参加費  
無料

定員  
20名

対象

一般男女・経営者

【託児】無料(定員アリ)

開催場所

さんかく岡山 岡山市北区表町3丁目14-1  
(アークスクエア表町201)

※近隣の有料駐車場をご利用ください



地図はこちら↑



北 奈央子

講師情報

株式会社ジョコネ 代表取締役  
NPO 法人女性医療ネットワーク理事

早稲田大学理工学部卒業、修了(工学修士)後、主に外資系医療機器メーカーでキャリアを積む。医療に携わる中で日本の医療に危機感を持ち、ヘルスリテラシーに出会い、女性のヘルスリテラシーをライフワークとすることを決める。メノポーズカウンセラー、女性の健康推進員、女性の健康総合アドバイザー  
著書：『女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー』(発行：株式会社セルバ出版)

【主催】NPO 法人輝くママ支援ネットワークばらママ・岡山市

申込締切 11月15日(水)

////////// 申込方法 //////////

**電子申込**

こちらの QR コードから  
お申し込みください



または

**FAX**

下記のお申込書をご記入の上  
「さんかく岡山」まで  
送信してください

▼

FAX 送信先→ **086-803-3344** **さんかく岡山**  
岡山市男女共同参画社会推進センター

**更年期を幸年期にするための基礎知識！ 【お申込書】**

ふりがな お名前								
年 代	該当の年代を○で囲んでください。 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代							
自認している性は どれですか？	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> その他					
連絡先 (電話番号)								
託児の希望	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり	お申込後、利用方法、お願い事などについて、さんかく岡山よりご連絡させていただきます。					
このイベントをどこで知りましたか？								
メールアドレス								

**申込締切：11月15日（水）**

【お問合せ】 NPO 法人輝くママ支援ネットワークぱらママ

tel.086-238-8037 (平日 9:30 ~ 15:00) 岡山市北区東古松 485-4 2階



ぱらママ 🔍

【お申し込み】 岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

TEL : 086-803-3355 FAX : 086-803-3344 E-mail : sankaku@city.okayama.lg.jp