

単身女性も安心して暮らせる社会を目指して

ゆらぎ世代！ 女性ホルモン との付き合い方

参加費
無料

日時：2025年5月22日(木)

18時～19時30分

場所：中野区役所 6階会議室

対象：中野区在住・在勤の女性



第1部 健康セミナー

ゆらぎ世代！

女性ホルモンとの付き合い方

講師：日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門薬剤師 松原 爽

ライフスタイルの変化により月経回数が増え、それに伴い月経に関わる症状や疾患も増えていることをご存知でしょうか？
今回のセミナーでは、月経やそれをつかさどる女性ホルモン、快適に過ごすために今からできることについて一緒に学んでいきましょう。

第2部 おしゃべりタイム

カラダの変化や悩み、

あれこれ聞いてみませんか？

司会：シスターフレンド準備委員会

委員長 清水 祐子

講師：国立情報学研究所

教授 宇野 毅明

第2部では、カラダの変化や悩みなども含めてお話す時間を設けています。前回の参加者の皆さまも絶賛した大学で開発した「話が楽にできるメソッド」を使って、抵抗なく楽しく話せるようにいたします。

お申し込み・お問い合わせ

セミナー
お申し込み



シスター
フレンドへの
お問い合わせ



中野区とシスターフレンド準備委員会は令和6年10月に
NIC+（ナカノ・インクルーシブ・ケア・パートナーシップ）
協定を締結しました。

↓ NIC+協定についてのお問い合わせ ↓
地域支えあい推進部地域包括ケア推進課

TEL：03-3228-5803

MAIL：houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp



共催：中野区・シスターフレンド準備委員会