

単身女性も安心して暮らせる社会を目指して

大人の女性に必要な“備えるチカラ”講座

第1回目

更年期を 一緒に考えよう！

共催：シスターフレンド準備委員会・中野区

日時：2025年12月17日(水)

18:00～19:30

場所：中野区役所 1 階

シェアノマ

対象：中野在住・在勤の女性

定員：30名

参加費無料

第1部 更年期について学ぶ

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

更年期は体調に対して不安を感じたりするだけでなく、仕事やプライベート含め将来についても色々考える時期なのではないでしょうか。今回は、そんな更年期についてどんな過ごし方をしたらよいのか、将来のために何ができるのか等、一緒に学んでいきたいと思います。

第2部 更年期について話す・聴く

講師：シスターフレンド準備委員会 委員長 清水祐子

国立情報学研究所 教授 宇野毅明

更年期について参加者の皆さままでお話をしてみましょ。大学で開発した「話が楽にできるメソッド」を使って初めての人とも抵抗なく話せるようにいたします。

※2回シリーズの講座です（第2回目テーマに関しては検討中です）

お申込み・お問合せ

講座へのお申込み



シスターフレンドへお問合せ



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合せ↓

地域支えあい推進部地域包括ケア推進課

TEL：03-3228-5803

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

「ナカノ・インクルーシブ・ケア・パートナーシップ協定」

