

受講料
無料

知ってほしい

女性のライフステージ と心身の変化

～いきいきと働き続けるために～

講師



奈良大学副学長 教授 医学博士
奈良県立医科大学附属病院
女性専用外来担当

島本 太香子 さん

産婦人科の医療現場、母子保健行政に携わった経験を活かし、次の世代を担う大学生へのリプロダクティブヘルスの啓発、女性専用外来などを通じてあらゆるライフステージの女性への健康支援を行っている。近年は、社会活動の中で個のウェルビーイングや生き方をテーマに、多面的な支援に取り組んでいる。

女性特有の病気は、20代～50代の働く世代に多く見られ、ライフステージの変化にともない、さまざまな心身の不調が起こることがあります。長く健康で働き続けるために、ライフステージごとの心身の変化やセルフケアについて学んでみませんか？

令和6年 **11/30** (土)
14:00～16:00

場所 奈良県女性センター3階講座室
(近鉄奈良駅徒歩5分ひがしむき商店街内)

対象 働いている女性
再就職を目指している女性
テーマに関心のある女性

定員 30人(先着順)

申込締切 令和6年11月27日(水)必着
※定員になり次第締切

【講義予定内容】

- ・女性の働き方や生き方の昔と今
- ・ホルモンの変動とライフステージの関係性
- ・女性特有の病気について
- ・ライフステージ毎の心身の不調とその対処法

少人数でのワークが入る予定です。

申込方法

QRコードをスマートフォンなどで読み取るか、奈良県女性センターのホームページから申込みできます。FAXでのお申込みは裏面へ



【お問い合わせ先】

奈良県女性センター
〒630-8216 奈良市東向南町 6番地
【TEL】0742-27-2300
【FAX】0742-22-6729
ホームページ: <https://www.pref.nara.jp/11774.htm>

託児
あり

定員: 10人(先着順、要申込み)
対象年齢: 1歳以上就学前の子ども
託児料: 1人1回につき500円
託児締切: 令和6年11月22日(金)
※定員になり次第締切

◎FAXで申し込まれる場合、こちらの面を送信してください。

FAX送信先：0742-22-6729

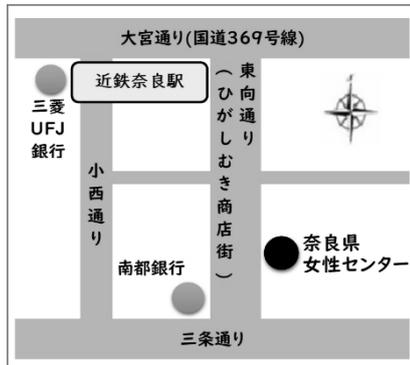
令和6年度 働く女性応援講座 受講申込書			
ふりがな		年代	歳代
氏名		連絡先	- - ※日中に連絡のつく番号をご記入ください。
住所	〒		
◎託児申込 <input type="checkbox"/> 希望しない ※該当する□に「✓」を入れてください。			
<input type="checkbox"/> 希望する ※託児を希望される方は、子どもの名前と生年月日をご記入ください。			
ふりがな		生年月日	H・R . .
子どもの名前			
ふりがな		生年月日	H・R . .
子どもの名前			
◎次の質問にご協力ください。			
このチラシをご覧になった場所			
お申込みの動機			
◎今後の講座情報の受け取りについて <input type="checkbox"/> 希望する ・ <input type="checkbox"/> 希望しない ※どちらかに ✓を入れてください。			
希望のときの受け取り方法 <input type="checkbox"/> FAX ・ <input type="checkbox"/> メール			
FAX番号 ・ メールアドレス			

※必要事項をご記入の上、FAX送信または郵送でお申込みください。受講の可否は電話にて通知します。
また、女性センターのホームページからもお申込み可能です。（その場合は、メールにて受講の可否を通知します。）

※託児を希望された方には、受講が決定した場合、上記住所あてに託児についてのご案内及び保育カードをお送りします。
内容をご確認の上、保育カードをご記入いただき、託児当日に忘れずお持ちください。

※託児前日に、託児のキャンセルの有無について確認のお電話をしますので、あらかじめご了承ください。

※お預かりする個人情報は、本講座に付随する目的（及び講座情報のご案内）にのみ使用します。



奈良県女性センターへは
・近鉄奈良駅より徒歩約5分
・JR奈良駅より徒歩約15分
☆駐車場・駐輪場はありません。
公共交通機関をご利用ください。
☆お問合せ：奈良県女性センター
TEL 0742-27-2300