

正しく知ろう更年期

～男女で知る心と体の変化～

令和8年 3月15日(日)
10:00～12:00 (開場9:30)



更年期の症状は女性だけでなく男性にも現れます。
この講座では、男性・女性の更年期といったホルモン変化特有の不調の原因と対策をわかりやすく解説！
イライラ・不眠といったメンタル症状の緩和ケアとして、
自宅で簡単にできる体操を実践します。

会場 根岸五丁目施設 2階会議室 (台東区根岸5-14-15)

対象 どなたでも **定員** 30名 (+オンライン参加30名)

申込 2月5日(木) 午前9時より申込開始
電話・メールにて(詳細は裏面)



台東区HP
詳細はこちら

参加費
無料

オンライン
配信あり



講師 知久 朋美(ちく ともみ)さん

ちえぶら認定 更年期ライフデザインファシリテーター

保健師/産業カウンセラー

地域団体ハッピーメノポーズ代表

練馬区在住・3児の母

体育大学での学びをきっかけに、【カラダ】の不思議・魅力に惹かれ、保健師の道に。

大学病院で看護師経験ののち、民間企業にて産業保健師として約14年勤務。その時の経験から、更年期サポートの重要性を実感し、2022年9月ちえぶら認定講師となる。

現在は、地元練馬を中心に【気軽に、身近で、そっと寄り添う】をモットーに、女性の健康サポート活動を行っている。

令和7年度台東区男女平等参画推進講座

申込・問合せ

令和8年2月5日（木）9時より電話・メールにて受付開始（先着順）
申し込み締切 令和8年3月13日（金）17時まで

● お電話での申込

街活性室株式会社 ☎ 080-4741-5687 9時～17時 土日祝除く

● メールでの申込

街活性室株式会社のメールアドレス宛に、下記情報①～④を記載してお送りください。

①氏名（ふりがな）、②電話番号、③参加方法（会場参加/オンライン参加）、④年代（任意）
件名を「台東区男女平等参画推進講座第8回_参加申し込み」としてください。

街活性室株式会社 jinkendanjo@machikatsu.co.jp

※メールで申し込まれた方には、講座実施日の1週間前と前日にメールをお送りします。

託児（1歳以上の未就学児）をご希望の場合は、令和8年3月4日（水）17時までに、お子様のお名前と月齢（〇歳〇ヶ月）をお知らせの上ご予約ください。託児の定員は3名（先着順）となります。

*台東区は、講座の実施を街活性室株式会社に委託しており、お申込みは受託事業者にて受け付けております。お申し込み時に収集した個人情報については、本事業の目的以外には使用しません。

講座会場アクセス

根岸五丁目施設 2階会議室（台東区根岸5-14-15）

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



- ・ 東京メトロ 日比谷線： 三ノ輪駅…徒歩4分
- ・ 都バス 草43系・草63系： 三ノ輪駅…徒歩4分
- ・ 台東区循環バスめぐりん
 - 北めぐりん（浅草回り）⑭： 三ノ輪駅（三ノ輪福祉センター前）…徒歩7分
 - 北めぐりん（根岸回り）⑤： 三ノ輪駅（三ノ輪福祉センター前）…徒歩7分
 - ぐるーりめぐりん⑥： 三ノ輪駅…徒歩7分

主催: 台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

お問合せ: 03-5246-5816 (9時～17時、土日祝除く)

受託者: 街活性室株式会社