

専門医に学ぶ 更年期と女性ホルモン

- 寝つきが悪い
- 顔がほてる
- イライラする
- 汗をかきやすい
- 不安感・無気力

知っているようで知らない更年期、
個人差はありますが、更年期の9割近い女性が
心身の不調を感じるとも言われています。

女性のライフステージに起こりうる身体の不調、
変化が気になりませんか。

更年期にかかりやすい病気のこと、知っておきたい
対処方法など、ゆらぎの時期を健やかに過ごすために
専門医から学びます。



ねもとたいこ
講師：根本泰子さん
(静岡赤十字病院 産婦人科部長)

12月18日(土) 13:30~15:00

- ◆対象 女性 15人
- ◆会場 静岡市女性会館(アイセル21) 4階 研修室
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 12月1日(水) 10:00 から電話またはHPで(申込順)

TEL 054-248-7330 ホームページ <https://aice121.jp/>



・新型コロナウイルス感染拡大の状況により、講座が延期となる場合があります。
・今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務及び講座案内のために利用いたします。

主催：静岡市女性会館（指定管理者：NPO 法人男女共同参画フォーラムしずおか）

◆講師紹介 ねもと たいこ 根本 泰子さん

産婦人科医として、年齢とともにライフスタイルが大きく変化していく女性の健康を守る。産婦人科一般外来の他、更年期障害をはじめとした骨粗しょう症など、健康に不安のある方々を対象とした中高年外来では、女性が生きがいを持って生涯過ごせるような健康への提案も行っている。



◆会場案内

静岡市女性会館

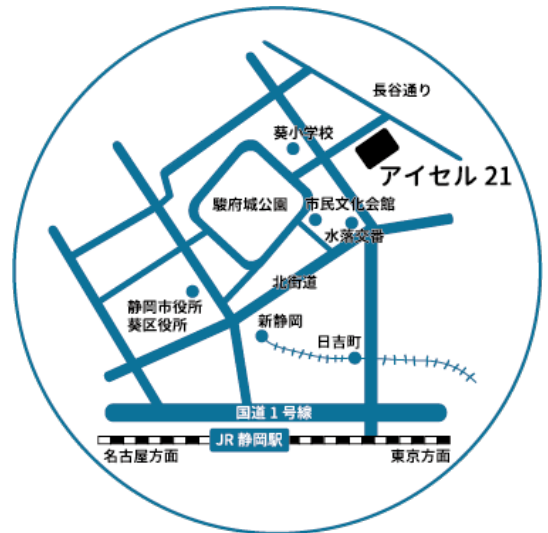
〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18
TEL:054-248-7330 HP:<https://aice21.jp/>

交通のご案内

◇バス 県立病院高松線「アイセル 21」下車
(JR 静岡駅北口バスターミナル内 10 番のりば
「県立総合病院」行)

◇徒歩 JR 静岡駅北口より 30 分
静鉄日吉町駅より 15 分

*無料駐車場はございますが、台数に限りがありますので
なるべく公共交通機関をご利用ください。



「女性のための総合相談」のご案内

女性の相談員があなたの気持ちを
尊重し、一緒に解決を目指します。
事前予約は不要です。まずはお電話
ください。

時間	火	水	木	金	土
10:00 ~ 13:00	○	○	△	○	○
14:00 ~ 18:00	○	○	※	○	△

※14:00~20:00

女性会館 相談専用ダイヤル 054-248-1234

◎女性相談員による面接相談 (予約制 / 1回 50分)

電話相談のあと、ご希望や必要に応じてご利用いただけます。

◎女性弁護士による法律相談 (予約制 / 1回 30分)

第1土曜日・第3木曜日 14:00~17:00

弁護士への相談がスムーズにできるように、ご予約の際に相談員が相談内容をおうかがいします。