

板橋区男女平等参画セミナー

女性のための 「ウェルエイジング」講座 ～更年期との上手な 向き合い方～

更年期の症状に悩む世代は、家事・子育て・仕事・介護などが重なり、自分の健康管理を後回しにしがちです。
更年期障害と診断された方や疑いがある方、不安を抱えている女性を対象に、更年期についての知識や対処法などを学び、更年期と上手に向き合うためのセミナーを開催します。

日時 3月19日(木) 19:00～21:00

会場 ZOOMによるオンライン開催

申込 右の二次元コード
からお申し込みく
ださい。



対象 区内在住・在勤・在学の女性

定員 30名

配信 YouTubeによる後日配信を
行います。（事前申込制）



講師

稲葉 可奈子さん

産婦人科専門医・医学博士・
Inaba Clinic院長。
婦人科受診のハードルを下げ
て、小中学生からかかりつけ
にできる婦人科を作るため、
2024年7月渋谷に Inaba
Clinic 開院。
著書「シン・働き方 女性活
躍の処方箋」など。

ウェブセミナーの受講について

- お申込みいただいたメールアドレスにセミナー参加用の URL を送付いたします。
当日開始 10 分前を目安に URL にアクセスしてください。
- 匿名（ニックネーム）でのご参加を推奨します。
- セミナーの録画・録音はご遠慮ください。
- 受講にかかる通信料はご負担ください。
- 受講の際の注意事項はお申込後、別途メールでご案内いたします。



セミナーの予定

ケア労働のしんどさとジェンダー（令和7年度男女平等参画セミナー）

無料・要申込 講師：実践女子大学教授 山根 純佳さん

3月7日(土)10:00～12:00 オンラインセミナー 定員 30 名

詳細は、板橋区男女社会参画課（j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp）までお問い合わせください。

板橋区男女社会参画課 公式 SNS のご案内

ユーザーネーム：ita_danjo



～男女平等・多様性尊重の推進に向けた、講座やイベント情報などを発信中！～

板橋区立男女平等推進センター「スクエアー・I（あい）」

●情報資料コーナー

男女平等や多様性を尊重する社会の推進に関する図書・雑誌・DVD などが揃っています。貸し出しも行っておりますので、情報収集や学習にお役立てください。

●団体交流コーナー

学習や活動・交流の場として利用できるフリースペースです。
登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

所在地・開館日時

- 所在地：板橋区立グリーンホール7階
- 開館時間：9:00～21:30
- 開館日：月～日曜日
（施設点検日・年末年始を除く）