

無料

令和7年度デュオの講座

保育
あります

申込締切
3/18(水)

更年期を



明るくしなやかに



～つらくなる前のセルフケア～

更年期は誰もが通る道ですが、一生続くものではありません。

その症状はさまざまで、重さや程度にも個人差があります。

適切な対処方法を知ること、不安をやわらげ、

より前向きに更年期を過ごすことができます。

同じ悩みを持つ人と交流しながら、セルフケアを学びましょう。

更年期症状を経験している方はもちろんのこと

これから更年期を迎える女性の方もご参加いただけます。

(グループワークもあります。)

日時

3月29日(日)

10:00-12:00

場所

吹田市立
男女共同参画センター

講師



一般社団法人 SRHR Japan 理事長
医療法人心鹿会 海と空クリニック京都駅前院長
NPO法人 女性医療ネットワーク理事長

池田裕美枝さん

眠れない

理由もなく
イライラする

物忘れが
増える

更年期
症状

関節の痛み

気分が落ちこむ
不安になる

疲れやすい

お申込みは
こちらから



定員：女性25人（多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選）

対象：テーマに関心のある女性

費用：無料

保育：1歳から就学前の10人（多数の場合抽選）

手話：あり

申込締切：3月18日（水）必着

※申込み方法は裏面をご覧ください

人権スタンプラリー
対象講座

主催 吹田市

【申込FAX番号】 06-6385-5411

●申込書（郵便・FAX兼用）

講座名	更年期を明るくしなやかに～つらくなる前のセルフケア～		
名 前	フリガナ	年 代	歳代
住 所	〒	電話番号	()
保育の希望	有 ・ 無	手話通訳の希望	有 ・ 無
保育ありの場合	子供の名前（フリガナ） () 歳 () か月 アレルギーの有無（有 ・ 無）	子供の名前（フリガナ） () 歳 () か月 アレルギーの有無（有 ・ 無）	
この講座を知ったきっかけ	市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・男女共同参画センターSNS 吹田市公式 LINE・その他（ ）		

※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

＜申込締切＞

3月18日（水）必着

※申込結果（参加の可否）は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

講座3日前までに申込結果が届かない場合は、お手数ですがメールまたはお電話にてお問い合わせください。

なお、受講決定後、やむを得ず欠席する場合は、必ずお知らせください。

＜申込方法＞

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、郵便、Eメール、FAXで、男女共同参画センターまでお申込みください。

※受講にあたり、配慮が必要な事項がある場合は、お申し出ください。

＜申込先・問合せ先＞

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号

TEL：06-6388-1451

（午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館）

FAX：06-6385-5411

MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp



JR吹田駅（東改札北出口）、
阪急吹田駅（東改札口）から徒歩10分