

単身女性も安心して暮らせる社会を目指して

第一回

更年期を知ろう！学ぼう！



2025/1/28 (火)

18:00～19:30

対象：中野区在住・在勤の女性

場所：中野区役所 1 階

ミーティングルーム A

第 1 部：更年期！私のカラダはどうなる？

講師：一般社団法人日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門薬剤師 松原爽

誰もが迎える更年期。そこをどう過ごすかはその後の人生にも影響するとも言われています。

更年期と上手につき合うためのヒントについて一緒に学びましょう。

第 2 部：おしゃべりタイム

テーマ：更年期のあれこれ、聞いてみませんか？

司会：シスターフレンド準備委員会 委員長 清水祐子

講師：国立情報学研究所 情報学プリンシプル研究系 教授 宇野毅明

第二部では、参加者のみなさんと更年期の悩みや不安など、情報交換をしたいと思います。

日頃仕事などをしていると、なかなか新しい人と話すことも少なくなりがち。初めての人と話すのはどうも疲れちゃう、という方でも大丈夫なように、大学で開発した「話が楽にできるようなメソッド」を使って、抵抗なく話せるようにいたします。

◆◆シスターフレンド準備委員会について◆◆

単身女性の方も安心して暮らしていくために、何かあったとき助け合える「シスターフレンド＝友人家族」という関係構築のサポートをし、単身女性も安心して生活できる社会づくりに貢献することを目指して活動をしています。

お申し込みは

⇒ [こちら](#) ⇐

お問い合わせは
[こちら](#)

参加費：無料

定員：30 名

締切：2025/1/21

QR コードから
でも可能です



中野区とシスターフレンド準備委員会は令和6年10月に
NIC+（ナカノ・インクルーシブ・ケア・パートナーシップ）協定を
締結しました。

※NIC+協定についてのお問い合わせ

地域支えあい推進部地域包括ケア推進課

TEL: 03-3228-5803

MAIL: houkatukea@city.tokyo-nakano.lg.jp