

# 男女で知る！ 『月経と更年期』 それに寄り添う栄養ケア

月経と更年期について、不調が起こる仕組みやその対処法、栄養面・活動面から見たセルフケア等に関することを女性だけでなく男性と共に学ぶ講演会です。多くの方のご参加をお待ちしております。

参加費用 **無料**

定員:200名  
(先着順)

日時・講演内容

2025年

**12/20 (土) 13:30～** (開場13:00)

13:30～14:20

## 女性活躍とヘルスリテラシー ～月経と更年期にまつわる症状～

### ○ 講師からのメッセージ

男女に関わらずホルモンの影響から起こりえる様々な不調は努力ではどうすることもできず我慢をする必要もありません。日常生活の工夫や医療機関の受診などにより適切な対処法を発見・実践することで各ライフステージを自分らしく過ごしましょう。



講師：入佐 有紀 氏  
株式会社メディセオ

AR研修部 東日本ウィメンズグループ

14:30～15:30

## ゆらぐからだ・変わる私をもっと愛そう ー女性特有のからだの変化を味方につけるヒントー

### ○ 講師からのメッセージ

女性のからだはドラマチックに変動していきます。変化に応じた食事や行動の選択のヒントをこの講座で知り、何度もドラマチックに変動するからだ変化を前向きにとらえて、ハッピーに魅力的に年を重ねていきましょう。



講師：西澤 美幸 氏  
株式会社タニタ開発部 主席研究員  
タニタ栄養研究所 主席研究員

**会場** 狭山市市民交流センター コミュニティホール (狭山市駅西口徒歩1分)

※会場には駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

**対象** 所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市に在住・在勤・在学の方

**申込み** 11/17(月)～12/12(金)までの間に、各市男女共同参画担当へ

**託児** 有り (定員あり/2歳から6歳までの未就学児)

**手話通訳  
要約筆記** 有り ※託児サービス及び手話通訳・要約筆記を必要とされる方は、  
12/5(金)までにお申し込みください。