

日野市立男女平等推進センターフォーラム 2019

保育あり
(要事前申込)

参加無料
手話通訳あり

35歳から知っておきたい！

男女のココロと カラダのトリセツ

～ホルモンバランスとうまく向き合うコツ～



人生100年時代—

ホルモンバランスと向き合い、いつまでも
元気に過ごすための秘訣をお伝えします！
簡単エクササイズも✿

日時

令和元年(2019年)

6月15日(土)
10:00~12:00

会場

JR 豊田駅徒歩7分
多摩平の森ふれあい館
(日野市多摩平2-9)

定員

50名(先着順)

講師

前田 裕美子 氏

NPO法人ちえがら認定更年期ライフデザインファシリテーター
株式会社スピカデザイン代表取締役

【申込み・問い合わせ先】日野市企画部男女平等課 電話:042-584-2733 Eメール:danjyo@city.hino.lg.jp

講師プロフィール

前田 裕美子 氏

更年期をチャンスにする『NPO 法人ちえぶら』認定更年期ライフデザインファシリテーター。女性ホルモン・更年期の正しい情報と、対策エクササイズをわかりやすく楽しく伝える。女性を取り巻くことがらに着目し“これからの女性の生き方・働き方”をテーマに研究、講座を開催している。女性でも安心して利用できるレンタルスペース スピカ・プレイス（千代田区）の運営も行い、多くの女性の活動を支援している。

NPO 法人女性の健康とメノポーズ協会認定 女性の健康推進員

日野市においては日野市産業連携センターPlanTの運営スタッフでもある。日野市在住 一男一女の母

開催概要・申し込み方法

会場	多摩平の森ふれあい館 3階 集会室 6
対象	テーマに興味のある方ならどなたでも
定員	50名（先着順）
保育	1歳から未就学児4名まで（先着順） ※5月27日（月）までに申込み
参加費	無料

申し込み方法 電話、EメールまたはFAXで下記の問い合わせ先まで。
氏名（ふりがな）・住所・電話番号・保育の有無をお知らせください。

申し込み期限 令和元年（2019年）5月31日（金）
※保育の申込みは5月27日（月）まで

申込み・問い合わせ先 日野市 企画部 男女平等課
電話：042-584-2733 FAX：042-584-2748
Eメール：danjyo@city.hino.lg.jp

会場案内


日野市多摩平の森ふれあい館

〒191-0062 日野市多摩平 2-9

JR 中央線 「豊田駅」 北口徒歩 7 分

イオンモール多摩平の森となり

ご来館の際には公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

主催：男女平等推進センター 
日野市企画部 男女平等課

