



令和4年度あなたを輝かせる人生100年時代セミナー

# 更年期を起点に幸福度をあげる

## ～人生100年時代の女性の折り返し地点を考える～

40代～50代に迎える更年期。仕事・子育て・介護と多様な役割を担う時に、女性が心身の不調を迎え、悩む方が増えています。そんなあなたが一人で辛さを抱えずに乗り切り、更年期からの人生を楽しむためのヒントを紹介します。

人生100年時代の楽しみ方を再発見する機会にしませんか。

【講師】 株式会社 よりそる 代表取締役 **高本 玲代** さん

〈プロフィール〉 お茶の水女子大学卒。米国MBA取得。  
国連広報機関の支援事業、フェムテック・更年期事業の  
よりそる代表。SDG'sの観点から、女性の健康問題  
「更年期」を乗り越えるためのフェムテック「よりそる」を提  
供。トヨタをはじめとした上場企業を含む1200社が利  
用する福利厚生サービスとして採用。また、デロイトト  
ーマツ・ポーラなどの企業研修実施。NHK あさイチなどメ  
ディア紹介 40社以上。更年期の時期に重なるお悩み  
に関する情報はinstagramでも発信中



日 時: **令和4年10月17日(月) 14時～16時** 〈参加無料〉

**参加方法:** インターネットを利用した動画配信の視聴によりご参加いただけます。  
お申し込みの際にご登録いただいたメールアドレスに動画配信サイトのURLを開催日の3日  
前までにお知らせいたします。  
なお、動画の受信に不安のある方や、そもそも受信できる機器がないけ受講したいとお考えの  
方は、お電話でご相談ください。

**要 申 込:** QRコード または **当センターHP** からお申込みください  
<https://hyogo-even.jp/seminar/2022>



**申込期限:** 令和4年10月11日(火)

◆ 災害等、やむを得ない事情による日程の延期、  
中止等はイーブンホームページに掲載します

【問合せ】 兵庫県立男女共同参画センター(イーブン)  
TEL:078-360-8550 <https://www.hyogo-even.jp>  
開館: 月-金9時～19時,土9時～17時(日祝、年末年始休)  
～ イーブンは平成4年10月に開設し本年30周年を迎えます ～