

令和6年度人生100年時代セミナー

更年期からも生き生きと過ごすために

職場や家庭、地域で多様な役割を担う時期に誰もが迎える更年期。

この時期に生じる様々な心身の不調に悩んだり、職場の理解が得られず休職や離職を余儀なくされることがあります。このようなつらさを当事者が単に乗り越えるだけではなく、社会全体が更年期について理解を深め、男女がともにいきいきと暮らし、活動し続けるために必要な事を学ぶ契機とするため、健康劇とグループワークによる標記セミナーを開催します。人生100年時代を健やかに過ごす方法を一緒にみつけましょう。

【講師】 ひょうご県友会神戸支部会員の皆さん（保健師・助産師等）

〈ひょうご県友会とは〉

兵庫県の退職者の有志で構成する任意団体で、会員相互の交流を深めながら、様々な分野で活躍してきた専門職や事務職が、これまで培ってきた知識や技能を活かして地域のために活動しています。

今回は神戸支部の健康劇グループが皆様と一緒に健康ライフについて考えていきます ♪



日 時：令和6年12月12日（木）13:30～15:30〈参加無料〉

場 所：県立男女共同参画センター セミナー室（会場定員20名）

※多数の場合は抽選となります

対象者：県内在住・在勤・在学の方

申込方法：2次元コード または 当センターHP からお申込みください

<https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1714636306870>

申込期限：令和6年12月6日（金）13:00

【主催】兵庫県立男女共同参画センター・ひょうご県友会



◆ 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 企画啓発課
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）