

令和6年3月15日

報道機関各位

長岡市地方創生推進部

人権・男女共同参画課長



自分の心身を理解して、前向きに過ごすケアを知る プレ更年期のミニ講座 & 座談会を開催

長岡市は、自分らしく活躍する女性を増やすため様々な取り組みを行っています。このたび、昨年8・9月に開催した『女性のアイデアコンテスト』で奨励賞を受賞したアイデアを基に、プレ更年期のミニ講座と座談会を企画しました。

30代後半～40代前半の女性が生理不順になったり、のぼせやほてり・イライラなどの症状を感じるプレ更年期について知識を深め、日頃の悩みをシェアする場として開催します。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

30代後半から40代の女性に送る プレ更年期をサポートするミニ講座 & 座談会

- 日時** 3月23日（土）午後1時～2時30分
- 会場** ミライエ長岡 5階 スタジオB
（長岡市大手通2-3-10）
- 内容** ①プレ更年期症状や対処法のミニ講座
②参加者の皆さんとの座談会&質疑応答
③体の調子を整えるハーブティー試飲とアロマセラピーの紹介
- 講師** ウィメンズヘルス lab. 増田くみさん
・ウィメンズヘルス lab.（ラボ）は、長岡市・柏崎市の看護師、助産師、がんサバイバーが2019年に設立し、女性の健康推進、女性に多いがんの早期発見・予防の啓発や、妊産婦や赤ちゃんとその家族への支援を行っている団体です。
- 参加者** 30～40代の女性 約10人

問合せ：人権・男女共同参画課 松木
TEL 0258-39-2746



30代後半から40代の女性に送る

あなた

自分の体と心を理解し
前向きに過ごすための
様々なケアを知ろう

倦怠感、疲れやすい、イライラ、
汗がとまらない、不眠…など
日頃の悩みをクロストーク



pre-menopause

プレ更年期をサポートする ミニ講座 & 座談会

プレ更年期の症状を知って対処法を学びましょう

無料

3/23 土 13:00 ~ 14:30
(開場 12:30)

生後6ヶ月～未就学児・定員4名

託児ルームあり

詳細は申込者にご連絡いたします



米百俵プレイス
ミライエ長岡

- 会場 米百俵プレイス ミライエ長岡 (長岡市大手通 2-3-10) スタジオ B (5F)
- 対象 30 ~ 40 代の女性
- 定員 20 名 (定員になり次第締め切り)
- 申込み 右の QR コードからお申し込みください。定員になり次第、締め切りとなります。

お申し込み

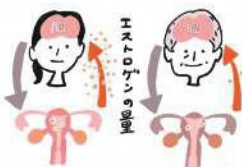


- プレ更年期症状や対処法のミニ講座
- 参加者の皆さんとの座談会 & 質疑応答
- 体の調子を整えるハーブティー試飲とアロマセラピーの紹介



講師 ウィメンズヘルス lab.
増田 くみさん

助産師・看護師として培ってきた知識と経験を、幅広い年代の女性の健康課題に活かすべく活動中。一人でも多くの女性が一度きりのかけがえのない人生を、健康でいきいきと過ごすためにできる事をお伝えしていきます。



〈ウィメンズヘルス lab とは〉長岡市・柏崎市の看護師、助産師の5名とがんサバイバーを含む有志9名で2019年に設立。女性の健康推進、女性に多いがん早期発見・予防の啓発や、助産師の専門性を生かした妊産婦や赤ちゃんとその家族への支援活動を行っています。



主催・問い合わせ

長岡市人権・男女共同参画課

TEL.0258-39-2746 メール / will@city.nagaoka.lg.jp

長岡市男女平等推進センター
「ウィルながおか」
インスタグラムはコチラ



当日の駐車場は自己負担になります