

令和7年度

女性の健康講座

受講料
無料

保育
あり

笑顔で働くための 心と体のケア講座

一生を通じた女性ホルモンの変化・更年期やPMSの心とカラダの移り変わりを学びます。ライフステージに合わせた女性ホルモンの正しい知識と、今すぐ使える体調管理術を楽しく身につけましょう！

8月30日(土) 10:00~12:00

クロスパル高槻4F 401会議室

<講師> **辻 恵美さん**

一般社団法人ちえばら認定 更年期ライフ
デザインファシリテーター/薬剤師

<対象> テーマに関心のある女性

<定員> **28人(申込順) 参加費無料**
※申込多数の場合は、
市内在住・在勤・在学の方を優先

<保育> **無料**
対象者:未就学児
定員:5人(申込順)
申込締切:8月20日(水)



◆辻 恵美さんプロフィール◆

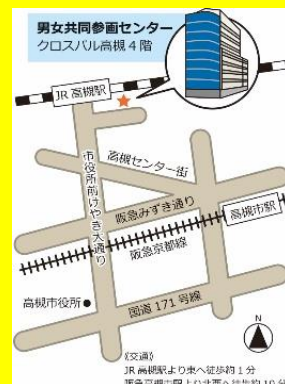
和歌山市在住、そろそろ更年期を意識し始めている2児の母。産婦人科の門前薬局で薬剤師として勤務する中、更年期やホルモンを深く学ぶにつれ、これを多くの女性に伝えたい！との思いから、更年期ライフデザインファシリテーターに。女性の笑顔が増えることを願い活動している。

お申込み

令和7年8月4日(月)申込開始

簡易電子申込もしくは、電話(072-685-3725)か、
直接、男女共同参画センター窓口へ

簡易電子申込はこちら



お問合せ

高槻市立男女共同参画センター(高槻市紺屋町1-2クロスパル4階) TEL 072-685-3725