

参加費
無料

働く女性と健康

～更年期と 向き合いながら働く～

女性ホルモンの変化や更年期の心と体の移り変わりを知り、無理なく働くためのセルフメンテナンスを学びます。
更年期症状で仕事をあきらめないためにも、更年期との向き合い方・対処法を身に付けて、
今後のキャリア&ライフプランを見直してみませんか？

日時

2023年 **10月31日(火)**
10:00～12:00

会場

横浜市すすき野地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

対象

30～50代の働く・働きたい女性 20名

講師



NPO法人ちえぶら 有井 歩美 氏

<https://www.chebura.com/ariiyumi/>

(更年期ライフデザインファシリテーター)

看護師、助産師として20年以上医療現場に勤務。

女性のライフサイクルの中でも心身の変化が現れやすい更年期のセミナーを担当。

【講座内容】

- ・女性ホルモンの変化と心身への影響について
 - ・更年期の症状について
 - ・医療、運動、食事、ライフスタイル等からのストレス対処法
 - ・更年期と向き合いながら働くこと他
- (その場で出来る簡単な体操も行います)

申込

9月20日(水) 10:00～ 電話または来館にて(先着順)

横浜市すすき野地域ケアプラザ

電話：045-909-0071

住所：横浜市青葉区すすき野1-8-21

■交通アクセス

「あざみ野」駅から3番のりばバス6分

「すすき野一丁目」バス停から徒歩1分



※荒天、天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承下さい。

主催：男女共同参画センター横浜北
共催：横浜市すすき野地域ケアプラザ

アートフォーラムあざみ野の就職サポート窓口
「女性としごと応援デスク」のご案内は裏面へ



あなたの
働きたいを
カタチに！

全て
無料

女性としごと 応援デスク

@男女共同参画センター横浜北

女性としごと 応援デスクは、働く女性やこれから働きたい女性のための無料相談窓口です。2015年に開室、これまでに、3館でのべ14,000人（2023年6月末現在）の方の就職・転職、働き方や仕事に関する悩みなどへの相談にお応えしてきました。アートフォーラムあざみ野の相談は、就活ナビゲーター相談とキャリアカウンセリングの2本立てで、相談スタッフはすべて国家資格「キャリアコンサルタント」有資格者です。1人ひとりに合った働き方を実現するために、ぜひご利用ください。

予約不要



★ 就活ナビゲーター相談 週3回の開室日に 相談スタッフが常駐！

情報紹介や仕事の探し方、履歴書の書き方から面接の直前対策まで、その場でサポートします。
(ひとり約20分)

予約制



★ ミニセミナー開催

ライフ&マネープラン、ビジネスマナー、就職活動、復職準備講座などのセミナーを開催します。開催情報はHPやチラシをご覧ください。

予約制



★ PC利用可

- ハローワーク求人検索機
- 職業適性検索システム（キャリア・インサイト）
- 応募書類作成用パソコン

予約制



★ キャリア・カウンセリング

開室日内で不定期開催（1日4枠）
10:00/11:00/13:00/14:00

経歴や課題をふりかえり、今後の働き方を一緒に考えます。応募先に合わせた面接や応募書類作成にも対応。（ひとり約50分）

☎電話相談可
木曜のみZOOM相談可

予約制



★ 情報コーナー

求人情報誌やセミナー情報、就職活動や両立の知恵、スキルアップなど仕事に関連する書籍が自由にご覧になれます。（貸出可）

予約・問合せ

- 開室日 アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）
女性としごと 応援デスク（1F 交流ラウンジ奥）
☎ 045-910-5765（直通）

- 開室日以外 男女共同参画センター横浜北 ☎ 045-910-5700
※10/30(月)～11/1(水)は工事の為休館。



- アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- アートフォーラムあざみ野は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センターのうちの1つです。
- パソコン（スマートフォン）向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。登録は、協会HPまたは、QRコードから→
- 提供された個人情報は、本事業のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。



2023.9

開室日：日・火・木曜日 9:30～16:30（昼休み 12:00～13:00 / 最終受付 16:00）
祝日・GW・年末年始等お休み