

報道関係者各位

令和 6 年 9 月 19 日

令和 6 年度男女共同参画センター「フレアス舞鶴」 『女性の健康教育セミナー』の開催について

女性は、ホルモンの変動やライフステージの変化によって、男性とは異なる健康課題を抱えており、そのために望まない離職や生活の質を落とすなどのリスクを抱えています。

女性が心身ともに健康に暮らし、理想の働き方を実現するために、女性自身はもちろん、そのパートナーや女性を雇用する事業所等を対象にセミナーを実施いたします。

1. 演 題 自分軸で考えるウェルビーイング
～思い描く理想の働き方を手に入れるために、みんなで「健康」を考える～
2. 日 時 10 月 26 日（土）10 時 00 分～11 時 30 分
3. 場 所 フレアス舞鶴 セミナールーム（中総合会館 5 階）
4. 定 員 20 名 ※参加費無料
5. 講 師 坂野 智美氏
（保健師、一般社団法人体力メンテナンス協会 産後指導士・体力指導士）
6. 内 容 ・ 女性ホルモン、ライフステージの変化による心身の変化と影響について学ぶ講座
・ 健康課題に対する対策や周囲のサポートについて考えるワーク
7. その他 未就学児の託児あり（要申込、子ども 1 人につき 300 円）
8. 申込・問い合わせ先

10 月 21 日（月）までに電話か申込フォームにて申込み。

人権啓発推進課 [TEL:0773 - 66 - 1022](tel:0773-66-1022)



SDGs 未来都市

舞鶴市 人権啓発推進課（担当：山本・鹿田）
〒625-8555 舞鶴市字北吸 1044
[TEL:0773-66-1022](tel:0773-66-1022)、[FAX : 0773-62-9891](tel:0773-62-9891)
E-mail: jinken@city.maizuru.lg.jp