

出版記念

今年に限り!!  
参加費無料

第31回

# 女と健康フェスティバル

「更年期なんて恐くない!!」

わたし わたし  
更年期だって女は女

～あなたにもできる～  
セルフケア&セルフコントロール

2021年3月6日(土)  
13:30～16:30  
(受付 13:00～)

新刊冊子  
「更年期なんて恐くない!!」  
更年期だって女は女  
出版記念講演

会場：ドーンセンター 1F パフォーマンススペース  
(大阪府立男女共同参画・青少年センター) 定員：70名(先着順)

- \*本会場は150席ですが、新型コロナウイルス感染予防対策のため定員を70名にし、間隔を空けて着席していただきます。
- \*「感染予防・拡散防止」を最優先にし、細心の注意を払います。
- \*開催にあたり、マスクの着用、手洗い、手指の消毒などのご協力をお願い申し上げます。
- \*国、都道府県、市区町村の方針に準じて、延期または中止になる場合がございますので、ご了承ください。

## プログラム

13:30 オープニング

I 13:40～14:40 ～あなたにもできる…セルフケア～

「更年期なんて恐くない!! ～東洋医学の視点から～」

講師：AKEMI (鍼灸師)

14:40～15:00 休憩

II 15:00～16:00 ～あなたにもできる…セルフコントロール～

「からだ、わたしたち自身 ～更年期だって女は女～」

講師：ウィメンズセンター大阪 スタッフ

16:00～ クロージング

ウィメンズセンター大阪が  
発刊する書籍 &  
オリジナルグッズを販売!!  
この機会にぜひご覧下さい

**新型コロナウイルス感染防止対策のため、必ず事前のお申し込みが必要です。  
ご協力よろしくお申し込み申し上げます。**

新刊冊子

「更年期なんて恐くない!!  
更年期だって女は女」

2,200円(税込)

これから更年期??  
今まさに更年期!!  
更年期は終わった!?

そんなすべての女性のための  
更年期のためのバイブルです。



◆掲載 講座内容◆

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 『女性の身体とホルモンバランス』 | 『東洋医学からみた中高年の女性のからだ』 |
| 『中高年の婦人科の病気』     | 『更年期の精神症状について』       |
| 『中高年女性の泌尿器の悩み』   | 『中高年女性の性の悩み』         |
| 『中高年女性の皮膚のトラブル』  | 『更年期症状に役立つアロマセラピー』   |

◆ウィメンズセンター大阪とは◆

1984年「女のためのクリニック準備会」として設立。セクシュアル・リプロダクティブ・ライツの保障と女性のエンパワメントを目的に、2004年からは大阪・天王寺で「はるウィメンズクリニック」を併設した「女のための健康支援センター」に。また2010年から10年間、性暴力救援センター大阪・SACHICOの事務局を担当。「女(わたし)のからだは女(わたし)のもの」をモットーに、相談事業(電話相談・カウンセリング等)、ボディケア&リラクゼーション事業(鍼灸・整体他)、啓発研修事業(講師派遣・研修企画運営・各種講座開催等)などを展開しながら、「性とからだ」に特化して相談しやすい体制づくり、及び、女性や子どもに対する暴力の未然防止・発生防止・悪化防止・再発防止のためのセーフティネットの拡充&コミュニティの強化を目指し活動しています。

◆お問合せ先◆

ウィメンズセンター大阪  
(月曜日～土曜日 10:00～17:00)  
TEL 06-6632-7011 FAX 06-6632-7012

E-mail [wco@wco-net.jp](mailto:wco@wco-net.jp)  
<http://wco.life.coccan.jp/>



◆アクセス◆

京阪「天満橋」駅、Osaka Metro (旧大阪市営地下鉄) 谷町線「天満橋」駅 ①番出入口から東へ約350m。  
JR東西線「大阪城北詰」駅下車。②号出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m。  
大阪シティバス「京阪東口」からすぐ。

