

参加無料!  
コスメ  
プレゼント

# 女性のための 健康と暮らしの相談セミナー

## 自分をいたわるセルフ・モニタリングのすすめ

生理痛・月経前症候群(PMS)・更年期障害・加齢による病気など  
女性特有の健康問題や、いざという時のために知っておきたい公的  
支援について、一緒に学びませんか? 同じ悩みを持つ仲間と語り合  
いながら、いつもより少し自分をいたわる時間をすごしましょう。



# 12.1

sun 13:30~16:00

対  
象

非正規雇用・フリーランスの  
40~60代の独身で、  
子どものない女性  
※京都市在住・在勤

1

### 女性の健康セミナー



講師：江川美保 京都大学大学院医学研究科婦人科学産科学助教  
女性特有のホルモン変動やライフステージの変化に関連する病気や  
体調不良に対応する診療を実践。予防医学の視点から生涯にわたる  
女性の健康を支援しながら、セルフケアの大切さを伝えている。

2

### 社会保障と公的支援のご案内

情報提供：京都市保健福祉局の自立相談支援員

3

### ゆったりカフェ

同じ悩みを持つ方と語り合い、講師や支援員からの  
アドバイスも聞いてみましょう。



定  
員

30名 応募者多数の場合、抽選

問  
合  
せ

(公財)京都市男女共同参画推進協会事業企画課

Tel 075-212-8013

月~土 9:00~21:00

日・祝 9:00~17:00 休館日水曜

jigy@wings-kyoto.jp

www.wings-kyoto.jp

会  
場

京都市男女共同参画センター

ウィングス京都 2F セミナー室AB

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

一般来館者用の駐車場はありませんので、電車・バスを御利用ください。

申  
込  
み

ウィングス京都ホームページ→

締切：11月21日(木)

受付開始：10月1日(火)



【個人情報の取扱いについて】

申込者の住所・氏名・連絡先などの個人情報は、お申込みいただいた講座・催しに関する事務連絡および関連する事業の御案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。