

# 知って備える！

# 更年期とのポジティブな付き合い方



5月9日 土  
14:00~16:00



男性が  
更年期の  
症状を  
知らない  
から

これって更年期？

疲れやすい

肩こり

眠れない

イライラ

めまい

体がだるい

カラダを整える！

自分でできる  
対策は？

更年期と間違い  
やすい病気って？

男女の更年期特有の症状は100種類以上とも言われています。

自律神経を整えるセルフケア体操の紹介など、  
毎日のちょっとした不調への対処法を学びましょう。

※不調を感じるご本人だけでなく、  
パートナーやご家族の方と一緒に参加いただけます。

**講師** 知久 朋美 氏（一般社団法人ちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター）

**場所** 江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）3階 第1・2研修室

**対象** テーマに関心のある人 30名（申込順・定員になり次第締切）

**受講料** 無料

**保育** 幼児（満1歳6か月～就学前）10人程度（無料・申込時要予約）

**手話通訳** ご希望の方は、期日までにお知らせください

**申込み** 令和8年4月5日（日）午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付  
※保育・手話通訳については令和8年4月29日（水）までに要予約

**【お申込み・お問合せ】** 江東区総務部人権推進課（男女共同参画推進センター）

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2（パルシティ江東）

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時（第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館）

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



3 すべての人に  
健康と福祉を



5 ジェンダー平等を  
実現しよう



令和8年4月5日(日) 午前9時～ 申込順

- ① 電話 03-5683-0341
- ② 窓口
- ③ インターネット ( 江東区 講座 男女 検索 )

※インターネットによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。  
 入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる  
 場合がありますのでご注意ください。



オンライン申込  
 フォームはこちら

受講者が講座に参加されている間、男女共同参画推進センター内のさくらんぼ保育室でお子さんをお預かりします。

**対象： 幼児(満1歳6ヶ月～就学前) / 保育料： 無料 / 申込み： 事前予約制**

保育希望の方は、講座申込時にあわせてお申込みください。

※希望者が多数の場合には、保育をお受けできない場合がございます。その場合は、その旨を電話連絡いたします。

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。ご家族などの同伴はご遠慮ください。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

## 交通案内

### ◆ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車 (B1 出口) 徒歩 12 分

### ◆ 都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、  
 錦糸町方面からお越しの場合

- 東 22 系統 錦糸町駅前 ⇄ 東京丸の内北口  
 (扇橋二丁目下車 徒歩 6 分)

- 錦 22 系統 錦糸町駅前 ⇄ 臨海車庫  
 (扇橋二丁目下車 徒歩 6 分)

東砂 6 丁目、亀高橋、境川及び、  
 清澄・白河方面からお越しの場合

- 秋 26 系統 葛西駅前 ⇄ 秋葉原駅前  
 (扇橋三丁目下車 徒歩 3 分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



## お知らせ

## 男女共同参画推進センターへお越しの方へ

令和6年10月21日から推進センターに隣接する水門橋及び横十間川親水公園の一部が改修工事のため閉鎖されています。

推進センターへお越しの方はご注意ください。(工事期間：令和6年9月中旬から令和9年4月末まで)

周辺地図は、男女共同参画推進センター ホームページの、施設利用案内にてご確認ください。