令和８年度　江東区総務部人権推進課
男女共同参画学習講座

オンライン開催
（Zoomを使用します）

参加無料

働く人のためのオンラインセミナー



男女の更年期から考える セルフケアと職場のサポート

それって 更年期のサインかも？

仕事を休むほどではないけれど、「なんとなく不調」で集中できない。
頭痛や気分の落ち込み等が度々起こる…。
このような症状は、もしかしたら更年期のサインかもしれません。



男女問わずに起こり得る更年期症状の正しい知識や
セルフケアの方法に加え、従業員が働き続けるために
職場でできる支援や、離職防止・キャリア継続に
つながる取組み等について解説します。
不調に悩むご本人だけでなく、健康経営について考えたい
企業担当者の方もぜひご参加ください。

12月16日（水）13：30～15：00

講　師　後藤 彰子 氏（国家資格キャリアコンサルタント
公益社団法人女性の健康とメノポーズ協会女性の健康経営推進員）

受講方法　オンライン（Zoom を使用します）

対　象　企業の経営者、管理職、現場のリーダー層、
テーマに関心があり職場で活かしたい方 30 人（申込順・定員になり次第締切）

受講料　無料

申込み　令和８年 11 月 15 日（日）午前９時～ 電話、窓口、ホームページにて受付

【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

申込開始

令和８年 11 月 15 日（日）午前９時 ～ 申込順

申込方法

ホームページ（江東区 講座 男女 検索）、電話、窓口 でお申込ください。

※ホームページによるお申込みは、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

受講のご案内

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。
- ◆ 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。

受講方法 …当日までの流れ

① お申込み …ホームページまたは電話、窓口でお申込みください。

② 参加用URL等のお知らせ

■ホームページからお申込みいただいた方

…申込フォームにメールアドレスを記載いただくと、自動返信にて Zoom の参加用 URL をお知らせします。

※申込みが完了した時点で自動返信メールを送信しております。しばらく経っても自動返信メールが届かない場合はセンターまでお問い合わせください。

■窓口・お電話にてお申込みいただいた方

…参加方法の詳細と参加用のZoomの
・ミーティング ID　・パスコード
を記載したご案内書を郵便でお送りします。

③ 当日受講 …Zoomアプリを使用し、通信環境やプライバシー環境の整った場所からご参加ください。

※ 当日は、講座の15分前からZoomに入室いただけます。

「男女共同参画 KOTO プラン 2026」　施策５（心とからだの健康支援）
施策 16（事業者のワーク・ライフ・バランスの推進の働きかけ）