

東京女子大学
エンパワーメント・センター

一般社団法人
オトナ思春期をデザインする
プロジェクト

40代からの
オトナ女子も

20・30代の
プレ更年期世代も



ガマンしない カラダとの つきあい方

更年期
なんて
恐くない!



吉野 一枝
(よしの かずえ)

よしの女性診療所院長。産婦人科医。女性の悩みに詳しい臨床心理士でもある。東京生まれ。高校卒業後、今で言う「フリーター」やコマーシャル制作の会社勤務を経て、32歳で帝京大学医学部入学。日々診療にあたる一方、「女性医療ネットワーク」「性と健康を考える女性専門家の会」などを通して、女性の健康への啓発や講演活動など積極的に活動。

●よしの女性診療所 <http://www.drkazue.jp/>

ゲスト講師

薄井 澄誉子
(うすい ちよこ)

東京女子大学人間科学科特任講師。東京女子大学文理学部数理学科に在籍中、健康・スポーツ科学の分野に興味を持ち、特に栄養学、生理学、生化学を中心に学んできた。主な研究テーマは閉経後中高年女性のエネルギー代謝に対する食事と運動の影響について。高校生からサッカーをしており、現在でもママさんフットサルチームで活動している。博士(人間科学)、健康運動指導士、公益財団法人埼玉県サッカー協会科学委員。



日時

2015年 10月10日(土) 14:00~16:30 (開場13:30)



場所

東京女子大学 24号館(安井てつ記念ホール)24101教室

受講費

1,000円(当日受付にて現金でお支払い)

定員

40名(定員になり次第締切ります)

お申込み
お問い合わせ



東京女子大学 エンパワーメント・センター

TEL: 03-5382-6832(直)
月・火・木・金/9:00-17:00

Eメール(empowerment@lab.twcu.ac.jp)で件名「更年期なんて恐くない!申込」とし、氏名(フリガナ)(複数の場合は全員のお名前)・連絡先(自宅電話番号または携帯電話番号)・卒業生の場合は卒業年及び学科をお書き添えの上お申込みください。

一般社団法人
オトナ思春期をデザインする
プロジェクト(オトハル)とは

女性の人生半ばには、いままでと同じやり方では乗り越えられない、いろんな変化が訪れる、それを私たちは「オトナ思春期(略してオトハル)」と名付けました。カラダ、ココロ、家族、仕事、おカネ……。この時期の「モヤモヤ」に気づき、学び、楽しむ場をあなたと一緒に作るのが「オトハル」です。 <http://otoharu.com>