



# Press Release

佐賀県 伊万里市

〒848-8501

佐賀県伊万里市立花町1355-1

Tel 0955-23-2111 (代表)

Fax 0955-23-6113 (代表)

報道関係者各位

令和3年9月29日

男女協働参画『心と身体のためのセミナー』の開催について

男女協働参画懇話会「いまりプラザ」では、県民グループ企画支援事業『心と身体のためのセミナー』を下記のとおり開催します。

1. 日 時 令和3年10月9日(土) 10時00分～11時30分
2. 場 所 市民センター2階 一般教養室2  
(松島町391番地1 23-1049)
3. 内 容 『更年期の基礎知識とコミュニケーション』  
講師：更年期と加齢のヘルスケア学会認定  
シニアメノポーズカウンセラー・和漢薬膳師  
いしまる りつこ さん
4. その他 チラシ別添

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況の変化により中止する場合があります。

問合先(事務局)  
総合政策部 企画政策課  
担当 春田  
電話 0955-23-2115

伊万里市

～ 人がいきいきと活躍する 幸せ実感のまち ～



毎日を  
健やかに!

10/9 (土)

10:00 ~ 11:30

伊万里市民センター  
2階 一般教養室2

募集定員：30名 [無料]

受付開始：9/9(木)～

『心と身体のためのセミナー』

＊更年期の基礎知識とコミュニケーション＊

誰もが通る“更年期”からの人生を  
より自分らしく健やかに生きるための  
学びの時間です。

- ＊更年期の基礎知識
- ＊コミュニケーションの基礎知識
- ＊気持ちの伝え方・話の聴き方

講師

更年期と加齢のヘルスケア学会認定  
シニアメノポーズカウンセラー・和漢薬膳師

いしまる りつこ さん

※1歳未満児は同伴可。

託児あり〔就学前まで・若干名〕無料

託児の申し込み締切：10/1(金)

＊プロフィール＊

佐賀大学大学院 医学系研究科修士課程看護学科専攻卒業。  
看護師として25年の臨床経験を経て、2012年より看護  
師教育に携わる。産業カウンセラー（九州支部認定講師）、  
応用心理士の資格を有し、自身が長きにわたり更年期の症状  
に苦しんだ経験から、セミナーの開催、情報発信、カウ  
ンセリングを通して、更年期の10年の過ごし方の大切さを  
伝えている。



- 事務局：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」  
申込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]  
090-5727-6229 [オオイシ]  
電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]  
メールでの申込み・問合せ … [kikaku@city.imari.lg.jp](mailto:kikaku@city.imari.lg.jp)  
※セミナー開催1カ月前(9月9日)より受付



伊万里市男女協働参画  
シンボルマーク

申込みの際にいただく個人情報は、この講座のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

- [お願い]・当日体調が悪い方、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。  
・会場では、受付時の検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。  
・新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止となる場合があります。

主催：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」

# 男女協働参画懇話会「いまりプラザ」からのお知らせ

## 多くの女性が経験する更年期 [メノポーズ]

その後のメンタル低下は、女性に多いうつ病と関連しており、**更年期の基礎知識**と、**良好なコミュニケーション**について学び、自分らしく、地域や家庭外でも活動することで、**女性が高齢者**になっても、毎日、**いきいき**とした生活を送ることにつながります。

※ メノポーズ (menopause) : 英語で「更年期」「閉経」

難しい言葉ではなく、**ユーモア**を交え生活に**必要な情報**を教えてください。さるいしまる **りつこ先生**のセミナーは**人気が高い**のですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため会場の**入場者**を定数の**半数**で募集しています。

**申込み、お問い合わせ**に関しては**期間と時間**を設けています。

**9月9日から**、申込みが**可能**です。時間は**午前9時より午後4時半**の間で**お願い**します。

- **事務局** : 伊万里市男女共同参画懇話会「いまりプラザ」  
申込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]  
090-5727-6229 [オオイシ]  
電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]  
メールでの申込み・問合せ … [kikaku@city.imari.lg.jp](mailto:kikaku@city.imari.lg.jp)  
セミナー開催1カ月前(9月9日)より受付。