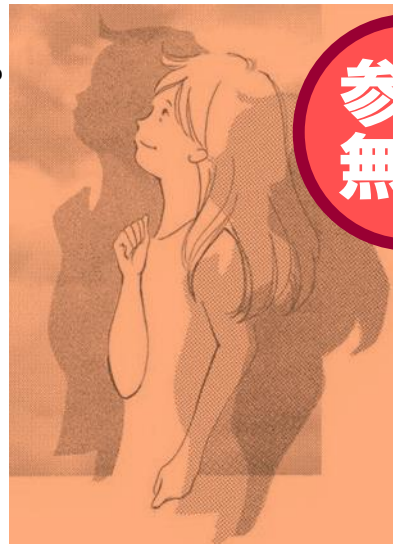


# 働く女性のキャリア応援塾 “健康編”

## ～からだも心も整えて元気に働くためのセルフケア～

働く女性のみなさん、健康管理はしっかりできていますか？  
女性はライフステージごとに体調管理のポイントが変化  
します。知っているようで知らない自分のカラダ、そして  
心の健康と病気予防について、一緒に学びましょう。  
後半は、楽しいエクササイズ体験で、心身ともに  
リフレッシュ！



参加  
無料

とき

平成28年  
11月5日(土)

ところ

県立男女共同参画センター「あすてらす」研修室

(JR大田市駅西隣)

第1部 10:00～ 11:30	<p>【講演】「働く女性のライフステージと健康」</p> <p>女性のライフステージと健康、女性特有の症状や病気と健康課題、働く女性のメンタルヘルス等についてのお話を通じて、健康で働き続けるための基本を学びます。</p> <p>【講師】 <small>すがはら さちこ</small> 菅原 幸子さん (一般財団法人女性労働協会 女性の健康推進員)</p> 
第2部 13:00～ 14:30	<p>【体験】「バレエエクササイズで心身を整えよう！」</p> <p>バレエやピラティスの手法を使ったエクササイズで、正しい姿勢や呼吸法、セルフマッサージ等を体感してみませんか？あなたの健康づくりにきっと役立つはず！</p> <p>【講師】 <small>おがわ</small> 小川 ともこさん (小川バレエアカデミーフクオカ主宰)</p> <p>※大きめのタオルまたはヨガマット、靴下をご準備の上、動きやすい服装でご参加ください。</p> 

※第1部・第2部の全日程参加が難しい場合は、第1部(午前)のみの参加も受け付けます。

対象  
定員

概ね20～50代の現在就業中、または就業を考えている女性  
20名程度(先着順)

【講師プロフィール】

●菅原 幸子さん



(一般財団法人女性労働協会女性就業支援専門員、  
NPO法人女性の健康とメノポーズ協会認定女性の健康推進員)

大学院修士課程修了後、千葉県の財団を経て、1998年より女性労働協会勤務。  
2000年開館の働く女性総合支援施設「女性と仕事の未来館」において展示  
事業、交流事業などを担当。  
2011年より厚生労働省委託「女性就業支援全国展開事業」において、  
女性活躍推進・女性の健康、マタニティハラスメント、ワーク・ライフ・  
バランスなどのテーマで研修・講座を実施している。

●小川 とも子さん



(小川バレエアカデミーフクオカ主宰)

6歳よりバレエを始め、18歳からは指導にも携わる。  
英国にてピラティスをベースとしたボディ・コンディショニングと治療の  
エクササイズ指導ディプロマを取得。  
1996年に小川バレエアカデミーフクオカを開設し、主に福岡県内にて  
バレエやダンス指導を行うほか、初心者向けのエクササイズを通して健康維持、  
筋力アップ、姿勢・身体の不調改善等をめざしたレッスンを行っている。  
NPO法人バー・アスティエ協会会員・認定講師。

《お申し込み・問い合わせ先》

公益財団法人しまね女性センター事業課 (担当：小川)

〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4

tel:0854-84-5514 fax:0854-84-5589

e-mail: [asu-08@asuterasu-shimane.or.jp](mailto:asu-08@asuterasu-shimane.or.jp)

※定員になり次第受付終了します。

※託児サービスを行います。

(生後6か月以上～小学校低学年)

**託児締切 10月29日(土)**

※昼食弁当のご注文を承ります。

(500円程度)希望されない場合は各自でご準備ください。

⇒お申し込みは、下記の必要事項をご記入の上、FaxかEメールにてお送りください。(Eメールの件名には、必ず「女性の健康セミナー申し込み」とご記入ください。)

ふりがな 氏名				年齢	代
所属 (会社名)			参加形態	全日程参加 / 午前のみ参加	
住所					
Te l		F a x		e-mail	
昼食弁 当	希望する / 希望しない		託児	希望する： 人( 歳 ヵ月)( 歳 ヵ月) / 希望しない	

※いただいた個人情報については、本セミナーの申し込み受付、および当センター主催の講座案内以外に使用したり、第三者に提供することはありません。