

更年期

パートナーときく ～CHANGE of LIFE のススメ～

learn with your partner ☆ about the "KOUNENKI"

更年期は女性にだけ訪れるものではありません。最近関心が高まりつつある「男性更年期」は、男性自身が自分で気付くことが難しいといわれ、気付いても「自分はまだまだ！」と無理を続けてしまうこともあるため、周囲の理解とサポートがとても大切です。

この講座で自身のことだけでなく、男性も女性の、女性も男性の更年期について楽しく学びながら、“新たな人生”に向けてお互いを支えあえるパートナーシップを深めませんか。

プレ更年期世代、大歓迎！ ぜひご夫婦、カップル、ご友人など、パートナーとご一緒にご参加ください！



講師 田村 佳代 (たむら かよ) さん <https://www.chebura.com/tamurakayo/>

NPO法人ちえぶら事務局長/更年期トータルケアインストラクター。現在、更年期真っ只中。3人の子どもの母。出産後、心身ともに大きく調子を崩したことではじめて自分の体や健康に向き合う。「ちえぶら」でお伝えしている体のケア方法を自身も実践しながら、健康で快適に過ごす人を増やすため各地で講演活動をしている。

開催情報

日時 2023年 7月22日(土) 13:30～15:30 (12:45開場) 料金 入場無料

会場 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」1階 多目的ホール (三重県津市一身田上津部田1234)

参加方法 事前申込が必要です <先着順:定員100名程度>

<<対象>>テーマに関心のある男性と、その方のパートナー(性別等不問)

※男性1名様でもお申込みいただけます。女性のみでのお申込みはご遠慮ください

電話・ファックス・郵送・持参 → 下段の参加申込書にご記入のうえお申込みください

※ファックスでお申込の際、受信(受付完了)確認のご連絡は行っていません

ご心配な方は送信後、お電話でお問い合わせください

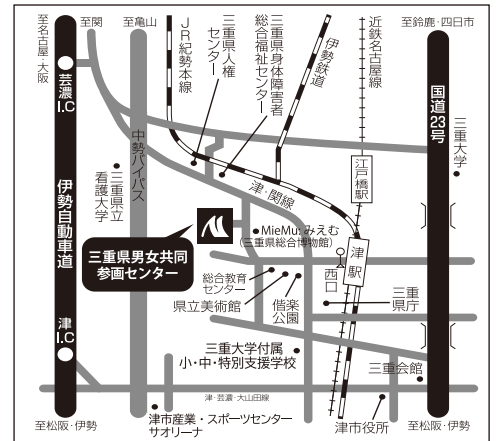
Email → 参加申込書を参照のうえ必要事項をお送りください frente@center-mie.or.jp

託児 あり(要事前申込) 1歳6か月～小学3年生程度 有料:500円/1人 託児申込締切 7月8日(土)

◆講座内で簡単な体操・エクササイズを行う予定です。動きやすい服装でお越しください。

WEBでのお申込みは

↓こちらから

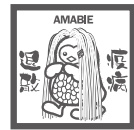


感染拡大防止に関するご案内

本事業は、三重県のガイドラインにおける「主催イベントの開催基準」に則って開催します。感染症対策については、ご来館前にフレンテみえホームページをご確認ください。今後の感染拡大状況により、日程や会場の変更、オンライン開催への変更、または講座が中止となる場合がございます。開催情報に変更があった際、お申込みのみさまには個別にご連絡いたします。最新の情報は、フレンテみえホームページにて随時ご案内いたします。



咳エチケット



感染防止

- 鉄道/ 近鉄名古屋線・JR 紀勢本線・伊勢鉄道 津駅下車
- バス/ 三重交通路線バスで津駅西口から約 5分
- 徒歩/ 津駅西口から約 25分
- タクシー/ 津駅西口から約 5分
- 自家用車/伊勢自動車道 芸濃インターから約 15分
伊勢自動車道 津インターから約 10分

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 E-mail/ frente@center-mie.or.jp HP/ <https://www.center-mie.or.jp/frente/>

キリトリ

パートナーときく

更年期

～CHANGE of LIFE のススメ～

参加申込書

※フレンテみえホームページからもお申込みいただけます ※ファックスでお申込みの際、受信(受付完了)確認のご連絡は行っていません

セ ン タ ー 記 入 欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

メイン申込者さん	ふりがな	年代	TEL (必須)	お住まいの市・町	
	お名前	歳代			
※本事業は「男性講座」のため、メイン申込者さんは男性(自認)の方でお願いいたします		フレンテみえのイベントは・・・ 初参加 ・ 2回目以上 (いずれかに○を)			
パートナー参加者さん	あり	ふりがな	性別 ※任意	年代	メイン申込者さんとのご関係 ※任意
	なし (1名で参加)	お名前		歳代	
◆ぜひ、ご夫婦・カップル・ご家族・ご友人など、パートナーさんとお二人でご参加ください！ ◆パートナーさんの性別は問いません ◆1名申込をされた後でも、パートナーさんの追加申込歓迎です！ ◆お申込み時に定員内であれば、皆さまご参加いただけます(先着順)					
託児希望		あり ・ なし			
※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前と年齢をご記入ください					
お名前		歳 ヶ月			
お名前		歳 ヶ月			

※ご記入いただいた個人情報は、本事業に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103までお願いします。

対象：1歳6か月～小学3年生程度 託児締切：7/8(土)