

働く女性をゆるやかにつなぐ

体・心・食を整える
3回連続講座
定員15名
調理実習
交流会付き

わたしをやさしく ケアする日

— プレ更年期 & 更年期を“ゆるっとリセット” —

「その"なんとなく"、ひとりで抱えていませんか？」

疲れやすい、眠れない、イライラする—

忙しい毎日の中で、自分のことは後回しにしてきたあなたへ。

「からだ・こころ・食」からプレ更年期 & 更年期をまるごと学んで、同じ思いを持つ仲間と、話して、笑って、やさしくつながる3回連続講座。

さらに！参加者みんなで考えた菜譜メニューを、交流会と一緒に作って食べる特別なおまけつき。

第1回

6/27 土

10:00-12:00 さいわいプラザ 和室

理学療法士と学ぶやさしいからだケア

- ◆プレ更年期・更年期に起こる変化をわかりやすく解説
- ◆医学的根拠にもとづいたやさしい「自律神経ケア」を体験
- ◆フリートークでゆるやかにつながる



渡辺美恵さん

理学療法士20年以上。幅広い年代のリハビリ経験を中心に、発汗療法・更年期・自律神経ケアなど女性の生活の健康を支える活動を地域で行っている。言葉に即入りやすい。予防・改善のためのからだケアを伝えるのが得意。

第2回

7/26 日

10:00-12:00 さいわいプラザ 和室

精神看護講師と学ぶ私のこころの整え方

- ◆プレ更年期・更年期の特徴的な心の揺れと対処について
- ◆心の不調を感じた時の自分らしさを回復する自己管理プラン(WRAP)の学びと体験
- ◆フリートークでゆるやかにつながる



成田みぎわさん

精神科看護士に携わって15年。趣味は英会話、自然療法、泳ぐこと、スポーツ観戦など一癖も二癖も楽しんでいます。

更年期という人生のワンステージを自分らしく気持ちよく過ごすためのヒントを一緒に学びませんか？

第3回

8/29 土

10:00-12:00 さいわいプラザ 和室

菜譜食療法指導士と学ぶ更年期の菜譜

- ◆菜譜のきほん、体質診断・舌診断
- ◆「腎」を補う黒食材の力
- ◆プレ更年期・更年期の菜譜メニューを考える



加峰真理さん

大塚の国産薬学大学院で菜譜を学び、薬膳食療法専門指導士の資格を取得。中医学の「食事で体調を整える」という考え方を大切に、身近な食材を使った食べ合わせをお伝えします。日々の食卓から、心と体をやさしく整えるヒントをお届けします。

※3回連続参加が基本ですが、どうしても都合がつかない場合がある場合はお友達にご依頼ください。
※調理実習 & 交流会については、3回連続講座参加者を対象とした任意参加となります。

調理実習 & 交流会

9/26 土

10:00-14:00 さいわいプラザ

8/29(土)に考えた
更年期期間メニューを「調理実習」
※詳細は8/29に発表

人権・男女
共同参画課
ウィルがおか

会場 さいわいプラザ和室 1.2 / いこいね★よいた調理室
対象 長岡市内に居住または勤務している20代～60代の女性
定員 15名 (申込先着順)
参加費 無料
問合せ 主催：長岡市人権・男女共同参画課 / TEL 0258-39-2746
企画運営 地域おこし協力隊 加峰真理(※29日) 人権・男女共同参画課所属



お申込みはコチラ

【個人情報を扱う場について】お申込みの際には以下の個人情報は、お申し込み後のお問い合わせや連絡、今後の開催に関するイベントのご案内などに活用させていただきます。