

～これからの人生を輝かせるために～

# 今から知っておきたい 更年期



40代、50代は人生で一番幸福度が下がる時期と言われています。その要因の一つとなる更年期。今から知っておくことでこれからの人生を過ごしやすくし、充実した日々を送れるようにしていきましょう。

日時：令和6年2月10日(土) 13:30～15:30

たかもと あきよ

講師：高本 玲代 さん

フォーブスジャパン Next100選出企業 株式会社 よりそる 代表取締役



## 【プロフィール】

お茶の水女子大学卒。米国MBA取得。SDGsの観点から、女性の健康問題「更年期」のメンタルケアサービス「よりそる」を提供。トヨタをはじめとした上場企業を含む1200社が利用する福利厚生サービスとして採用。また、デロイト・トーマツ・ポーラなどの企業研修や兵庫県・鳥取県・東京都など自治体で研修実施

受講方法  
(自宅等) オンライン講座(無料)★本セミナーは対面ではありません(会場なし)  
※Zoomというビデオ会議用のアプリケーション(無料)を使います。  
パソコン、スマートフォン、タブレットで、受講可能です

対象 30代後半から40代前半の「プレ更年期」を迎える女性

定員 なし

受講方法 お申し込みいただいたメールアドレスあてに受講方法の詳細をご案内します

申込方法 1月9日(火) 9:00から受付開始

WEB: <https://kobecity-event.jp/> (神戸市イベント申込みサイト)

「中央区」・「会議・セミナー」・「女性」で検索

問い合わせ先: 078-361-6977

神戸市男女共同参画センター(火～土 9:00～17:30)



申込みはこちらから

※セミナー当日は対面はございません。

また、当日のPC操作・接続に関するサポートはできませんので、受講者各自でお願いします。

主催：神戸市