令和8年度　富士市 男女共同参画推進事業

富士発・女（ひと）と男（ひと）のフォーラム

我慢しない女性のカラダと自分らしい働き方

女性ホルモンによるカラダの変化や、
生理、PMS、更年期の症状、ピルやホルモン治療や
漢方のお話など、自分の体を知り、無理をせず、
自分らしく働き続けるために、
「我慢しない」という選択肢を一緒に考えてみませんか。

自分のカラダを
知ることは、
自分らしく生きること。

とき	令和9年1月9日（土）9:30～11:30
ところ	岩松まちづくりセンター　2階 多目的室
講師	薬剤師・仁藤 滋美 氏
対象	生理・PMS・更年期など、体の変化や働き方に関心のある女性
定員	30名／託児5名程度（申し込み多数の場合は抽選）
持ち物	筆記用具など
費用	無料
申込み締切	令和9年1月5日（火）
申込み方法	右のQRコードからお申込みください。

お申込みは
こちらから



主催　ママサポート 月とうさぎ
／きらり交流会議
／富士市市民活躍・男女共同参画課

問い合わせ先　富士市市民活躍・男女共同参画課
電話：0545-55-2724
（平日8:30～17:15）