

昨年に続いて今年も、10月18日の「世界メノポーズデー」にあわせて「メノポーズ（女性の更年期）」をテーマにグループ相談会を実施します。



# 『メノポーズ（更年期・閉経）に 私らしく向きあう女性のグループ相談会』

人生100年とすると、メノポーズ（閉経）はその真ん中くらいに訪れます。メノポーズを迎える不安のほか、閉経前後数年はそれまでの女性ホルモンに守られていた頃とは異なり身体の変化や症状、精神的不調を感じることも少なくありません。この先のシニアライフを健康的に過ごすためにもメノポーズ時間に大切に向き合いたい女性同士で語り合ってみませんか。

**実施日：2022年10月29日(土)**  
**13:30～15:30**

**予約・問い合わせ：すてっぴ相談室**  
**TEL:06-6844-9739**

月・火・木・金曜日 9:00～20:00  
(12:00～13:00 17:00～18:00を除く)  
土曜日 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)



- ・対象：当テーマに悩む女性
- ・定員：5人・場所：すてっぴ
- ・受付：2022年10月3日(月)9:30～申込開始  
電話・来館で受付(先着順)
- ・相談員：利光恵子  
(「からだと心と性の相談」担当)
- ・一時保育：子ども一人につき550円(税込)  
(要申込)1歳～小学3年生まで  
\* 保育申込締め切り：10月21日(金)

〒560-0026 豊中市玉井町1-1-501  
問合せ：とよなか男女共同参画推進センターすてっぴ（相談室）  
TEL:06-6844-9739 <https://www.toyonaka-step.jp/>  
(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

