



～性別にかかわらず個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや 主催講座

女性・託児付

# 女性特有の不調と ストレスケア

知識+実践でセルフメンテナンス  
スキルが身につきます

月経関連のトラブル、更年期など女性ホルモンに関連する病気や、  
不調に関する基礎知識を学びましょう。

様々なストレスから心のバランスを取るために、  
日頃からできるセルフメンテナンスを実践します。



## 第1回 12/5 火

### 女性のからだの基礎知識～ホルモン関連の病気について～

月経関連のトラブル、更年期など女性ホルモンに関連する病気や  
不調に関する基礎知識を学びます。

**講師** 産婦人科医 伊藤 加奈子

## 第2回 12/12 火 ★第2回は動きやすい服装でお越しください。

### 女性のストレスケア ～心地よく生きるためのメンテナンス～

出産・育児、職場復帰、産まない選択、生理休暇をきっかけとしたハラスメントなど、女性を取り巻く様々なストレスから心のバランスを崩さないための  
日頃からできるセルフメンテナンスを実践します。

**講師** 臨床心理士 成田 有子

# 2023年12月5日・12日(火) 14:00～15:30(全2回)

**定員** 20人(女性) **会場** イーブルなごや 第4集会室

**受講料** 1,000円 **託児** 定員15人・実費80円

**申込方法** 裏面 申込方法①を参照ください

**講座URL** <https://e-able-nagoya.jp/lec/19753/>



イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

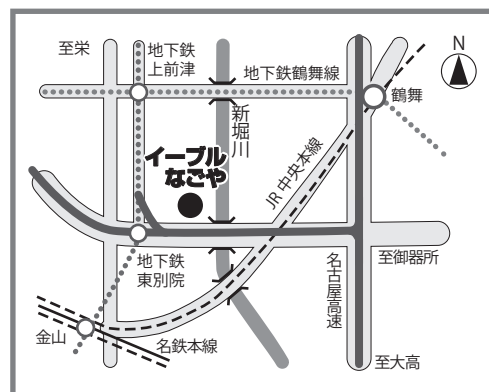
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <https://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。  
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。  
※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。

講座番号 T-6



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分  
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、  
昭和巡回系統「大井町」バス停前

## イーブルなごや 令和5年度 後期講座

9/26 (火) 申込締切の主催講座		
J-8	難聴者等支援ボランティア養成講座 2	10月11日～11月1日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-9	託児ボランティア養成講座 2	10月13日～11月10日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-10	多文化共生 ～外国人女性の困りごと・私たちにできること～	10月24日～11月21日 (火) 10:00～12:00 (4回)
J-11	【なごや女性カレッジ】【愛知淑徳大学連携講座】ワタシとアナタで高める力！～社会で生かせる力を育てよう！～	11月6日～12月4日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-6	女性特有の不調とストレスケア	12月5日・12月12日 (火) 14:00～15:30 (2回)
T-7	【集おう！】就職氷河期世代（1970～1980年頃生まれ）の非正規シングル女性	1月5日・1月12日 (金) 19:00～20:30 (2回)
T-8	誰もが安心できる避難生活を考えましょう！	1月17日・1月31日 (水) 14:00～16:00 (2回)

12/19 (火) 申込締切の主催講座		
J-12	日本と海外を知ることで見えてくるこれからの未来	1月22日～2月26日 (月) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
J-13	思い込みかも・・・気づいたときに自分を振り返るチャンスです！～一人一人を大切にするために～	1月23日～3月5日 (火) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
J-14	発見！私らしい生き方 ～2023年これから始める女性学の旅～	1月31日～2月28日 (水) 10:00～12:00 (3回)
J-15	素敵！地域で活躍する女性	2月2日～3月15日 (金) 10:00～12:00 (5回) 第3回は14:00～16:00
C-1	知ってほしい！未来につながる生理のこと～学生による学生のための生理セミナー～	2月5日・2月19日 (月) 14:00～16:00 (2回)
T-9	学んでみよう！税金・年金・保険・相続の豆知識	2月13日～3月19日 (火) 19:00～20:30 (6回)
K-2	我が家らしく働きながら子育てするための職場復帰準備セミナー 2 <夫婦参加>	2月18日 (日) 13:30～16:00 (1回)
T-10	親の介護について語ろう	2月21日・2月28日 (水) 14:00～16:00 (2回)

特別講演会 10/24 (火) 申込締切		
E-7	ある幸せ、ない幸せ～自分で決める暮らし方～	11月11日 (土) 14:00～15:30 (1回)



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがき（または封書）と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項]

①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ）

⑦必要なサポート（手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入）

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

市民交流事業講座（事前申込要・先着順受付）		
L-3	イーブルなごや女性起業家交流会	10月29日 (日) 13:00～16:00 (1回)
L-4	女性に対する暴力をなくすために何ができるか考えよう～パールのリボンや花を作りましょう～	11月15日 (水) 14:00～16:00 (1回)
L-5	ディベートで考える男女共同参画社会～日本の小学校・中学校・高等学校の制服を廃止すべきである。是か非か～	1月21日 (日) 10:00～16:30 (1回)
L-6	映画「マダム・イン・ニューヨーク」～インド映画に学ぶ、女性が自分らしく豊かに生きるためのヒント～	3月16日 (土) 13:30～16:30 (1回)



●電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<https://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日当日は17:00）までです。

公開講座（事前申込不要、当日先着順受付）		
E-8	「Woman～<私>の物語」	12月3日 (日) 10:30～12:00 (1回)
E-9	今、注目されているフェムテック！～ほがらかなあしたをみんなでつくろう～	1月22日 (月) 10:30～12:00 (1回)
E-10	障害のある人への思い込みから考える人権～障害のある女性の「生きづらさ」を知ることを通して～	1月23日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-11	フードバンク活動で幸せに～食品ロス・貧困のない社会へ～	2月17日 (土) 13:30～15:00 (1回)
E-12	樋口一葉～おもひたつことあり～	3月2日 (土) 10:30～12:00 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和5年度後期」またはホームページ（<https://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

※託児の申し込みは開催日1週間前（締切日は17:00）までです。



イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00～21:00（日・祝休日は9:00～17:00）休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）

アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前