

<報道発表資料>

令和 7 年 6 月 2 5 日

京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当

女性のための更年期ケアセミナーの開催

～もっとごきげんに快適に～

京都市では、孤独・孤立で不安や困難・課題等を抱える女性に寄り添い、社会とのつながりを回復するため、不安を抱える女性に寄り添った相談支援事業を実施しています。

この度、健康、特に更年期障害に不安を抱く女性を対象に、更年期に現れる心身の不調と、それに伴う様々な症状についての知識とセルフケアを学ぶ場、また、同じ不安を抱える受講生同士で悩みを分かちあうことで安心できる居場所を提供するセミナーを開催します。

【背景と目的】

更年期（※）に現れる症状は様々で個人差が大きく、仕事や日常生活に支障が出るほど重い症状の人もあります。また症状が出ても、仕事や家庭等で忙しく、医療機関の適切な治療を受けないまま、症状を悪化させる人もいます。このような更年期障害に不安を抱く女性を対象に、セルフケアを学び、同じ不安を抱える人と交流することで、安心できる居場所を提供し、健康で快適に過ごすことを目的として実施するものです。

※女性ホルモンの減少や変動により、心身の不調が起こりやすい主に閉経前後の 10 年間程度。

【概要】

- 日時 令和 7 年 9 月 7 日（日）午後 1 時 3 0 分～午後 4 時
- 場所 ウィングス京都 セミナー室 A B
（〒604-8147 京都府京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262 番地）
- 対象 京都市在住・在勤の更年期障害に不安を抱える女性
（更年期障害に悩んでいる女性だけでなく、これから更年期を迎えるにあたり、不安を抱える女性も対象）
- 定員 30 名（多数抽選）
- 参加費 無料

- 講師 池田 裕美枝氏（海と空クリニック京都駅前 院長/NPO 法人女性医療ネットワーク 理事長/一般社団法人 SRHR Japan 代表理事）



- 無料保育 有（対象4か月～就学前）
- 申込 令和7年7月1日(火)～令和7年8月25日(月)に、往復はがき・FAX・Eメール、ホームページ(<https://www.wings-kyoto.jp/event/event-all/tsunasp2509.html>)からお申込みください。
往復はがき・FAX・Eメールの場合は、①講座名 ②氏名（ふりがな）③年齢 ④電話番号 ⑤Eメールアドレス ⑥保育の有無（有の場合は、お子様の人数と年齢）を記入し、お申込みください。



- 主催：京都市
企画運営：公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

<お申込み・お問合せ先>

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 事業企画課

電話：075-212-8013

FAX：075-212-7460

報道機関からのお問合せ先

京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当

電話：075-222-3091