



3 すべての人に
健康と福祉を

5 ジェンダー平等を
実現しよう



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

令和7年度伊勢原市男女共同参画講座

学ぼう！ こころとからだの セルフケア

講師



一般社団法人 ちえぶら認定
更年期ライフデザインファシリ
テーター

まつもと のりこ

松本 典子 氏

小学校教員として14年間勤務後、
現在は親子の安心安全に関する仕事
に携わっています。

多くの親子と関わる中で、女性の生
き方について感じたことや自身の体
の変化から、更年期世代の女性が元
気になることの重要性を感じていま
す。みなさんが自分らしく生きられ
るサポートができればと思っています。

眠れない、イライラする、
疲れやすくなった、
集中力が続かない・・・
そんな悩みはありませんか。

その悩みの背景には、ホルモンバラン
スの変化があり、性別に関わらず、心
身に影響が出ることが分かっています。
男女それぞれの更年期の基礎知識やセ
ルフケアの方法を学び、パートナーや
身近な人との支えあい方を考えてしま
しょう。

2025.11.29 (土)

受付開始時刻

13:30

14:00 - 16:00 終了時間は前後する可能性あり

会場 伊勢原市民文化会館 展示室
(伊勢原市田中348)

料金 無料

定員 30人 (申込先着順)

申込み

令和7年11月4日(火)から11月27日(木)まで
◇ 申込方法は、裏面をご確認ください

お申込み・お問い合わせ

伊勢原市役所人権・広聴相談課

〒259-1188 伊勢原市田中348番地

TEL: 0463-94-4716 FAX: 0463-92-9009 MAIL: jinken@isehara-city.jp

主催：伊勢原市

裏面に申込書あり

学ぼう！こころとからだのセルフケア

参加申込書

伊勢原市役所 人権・広聴相談課 宛

電話 0463-94-4716（直通）

FAX 0463-92-9009 メールアドレス jinken@isehara-city.jp

【申込者】

ふりがな	
氏 名	
電話番号	

※ご記入いただいた内容は、個人情報の保護に関する法律に基づき、この講座に関する連絡以外の目的で利用したり、第三者に提供したりすることはありません。

◇ 申込希望者は氏名、ふりがな、電話番号を記載のうえ、電話・FAX・電子メールまたは直接市役所1階の伊勢原市人権・広聴相談課へお申込みください。

※メールでお申込みされた場合、1週間以内に返信がなければお問合せください。

※感染症の状況などによっては、講座を中止または延期することがあります。その際は、記載いただいた電話番号にご連絡します。

【会場案内】伊勢原市民文化会館



会場駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

【アクセス】

○徒歩：伊勢原駅北口から約13分

○バス

●伊勢原駅北口から乗車

【2番乗り場】

・愛甲石田駅行き「伊勢原市役所北口」下車

【3番乗り場】

・日向薬師行き（行政センター経由）「行政センター前」下車

・七沢行き（行政センター・運動公園経由）「行政センター前」下車

●伊勢原駅南口から乗車

【4番乗り場】

・東海大学病院行き「行政センター前」下車

各バス停から徒歩約3分