

# 『働く女性の

オンラインセミナー

# ライフステージと健康』

女性が健康でいきいきと働き続けるためには、ヘルスリテラシーを高めることが大切です。本セミナーでは、女性ホルモン、女性に多い不調や病気、女性特有の身体の変化や健康に対する基礎知識、働く女性をサポートする職場の制度や法律などについて取り上げます。コロナ禍で忙しい毎日の中、自分の身体を省みる余裕がない方、ストレスを感じている方、自分の身体や心の健康について、考える時間を作ってみませんか。

**日時** 2020年(令和2年)11月7日(土)

午後1時30分～午後3時

**対象・定員** 概ね20代～50代の働く女性で、インターネットに接続されているパソコンやスマートフォンなどを使用できる方 30人(先着順)

**講師** 菅原 幸子(すがはら さちこ)氏

一般財団法人女性労働協会

NPO法人女性の健康とメノポーズ協会認定 女性の健康経営アドバイザー

一般社団法人日本健康生活推進協会認定 健康マスター普及認定講師



**実施方法** オンライン会議ツール「Zoom」  
※ミーティングURL、ID、パスワードは、受講者にメールでお知らせします。  
※参加費無料(通信料は自己負担となりますので、Wi-Fiが使える環境でのご参加をお勧めします。)

**申し込み方法** 10月12日(月)から市ホームページ電子申請にてお申込みください。(先着順)

※申込みに際しいただいた個人情報につきましては、適正に管理し、この事業以外には使用いたしません。

藤沢市 女性のライフステージと健康

検索

QRコード

## 問合せ先

藤沢市産業労働課労政担当 (〒251-8601 藤沢市朝日町1-1)  
電話: 0466-50-8222 (祝日を除く月～金 午前8時30分～午後5時)  
FAX: 0466-50-8419  
メール: fj-indus@city.fujisawa.lg.jp

主催: 藤沢市 協力: 女性就業支援全国展開事業