

年代別に考える

# 女性の心と身体と 💡 お金の話

人生 100 年時代。女性が生き生きと暮らすためには、心身ともに健康であることが大切です。心身のさまざまな不調の原因はホルモンバランスの影響かも知れません。更年期から高齢期の繊細な自分の身体を知ることはもちろん。気になる生涯設計に欠かせない公的年金の受給のしくみについても、専門家からわかりやすく学びます。



## 第1回 ホルモンバランスと心と身体のケア

2023年 **2**月 **19**日(日)  
13:00~15:00

講師 かねむねみゆき **兼宗美幸**さん (埼玉県立大学看護学科 教授)

年齢によって大きく変動する女性ホルモンの影響を知り、医療や薬との上手なかかわり方を学びます。また、不安や不調を軽減するストレッチやセルフマッサージも実践します。

## 第2回 公的年金の仕組みについて学ぼう

2023年 **2**月 **26**日(日)  
13:00~15:00

講師 いわいゆきお **岩井通雄**さん (特定社会保険労務士)

公的年金のさまざまな機能をとことんわかりやすく説明します。女性の生涯で「困った」時に知っておくと役に立つ具体的な対策法を学びます。

対象：概ね 40 歳以上の女性  
(2回連続受講をお勧めします)  
場所：ハーモニー春日部  
参加費：無料  
定員：各回 20 名(申込み順)  
申込み：直接または電話でハーモニー春日部まで

春日部市男女共同参画推進センター  
ハーモニー春日部

〒344-0063 春日部市緑町 3-3-17

TEL：048-731-3333

FAX：048-733-0071

無料駐車場もございます。