

「働く女性と更年期③」

# 早めのケアで明るく迎える更年期 ～女性が元気に働き続けるために～

更年期症状が働く人たちに深刻な影響を及ぼしているという、『更年期ロス』を放っておかず、きちんと向き合い元気に乗り切るためには正しい知識と早めのケアが必要です。

講演①では越川先生にキャリアと更年期について、更年期に関する皆様からの疑問や質問に質疑応答形式でお答えいただきます。講演②では高尾先生に元気に働き続けるためにインナーユニットを鍛え、骨盤底筋を強くすることについてご講演いただきます。

ご講演のほかに座って出来る動作をいくつか教えていただきます。

## 講師

講演① 更年期を巡る＜働き方・コミュニケーションのヒント＞  
～落とし穴に落ちないために～

合同会社ウェルネス&キャリア通信社代表

越川 典子先生



講演② 元気に働き続けるために  
～インナーユニットを鍛え骨盤底筋を強くする～

イーク表参道副院長

産婦人科医

高尾 美穂先生



## 開催日

2022年1月19日（水）14:00～16:00

Zoom Live配信

## 参加費

無料

## 定員

150名様 申込締め切り：2022年1月17日（月）12時まで

※お申込みいただいた方へ、1月18日（火）Zoom Live配信  
URLをメールにてご案内いたします。

## お問い合わせ

女性の健康支援チームセミナー担当

e-mail [wcc-joshibu@wellcoms.jp](mailto:wcc-joshibu@wellcoms.jp)

TEL 03-5544-9882

スマホからの  
申込みはコチラ

