

Women's
Salon

くるり

@わたしのカラダ

薬剤師と本音で話そう

更年期の壁、 どう乗り越える？

令和8年 **10月17日(土)** 13:30～15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス（福井県生活学習館2階）

みんなにやってくる更年期。

女性の多くが心身の変化や様々な不調を感じやすくなる時期です。現れる症状やその程度には個人差があり、日常生活やお仕事に影響することもある。

そんな更年期をどう過ごしていけばいいのでしょうか？ 薬剤師さんと本音で語りながら、心地よく乗り越えるヒントを一緒に見つけてみませんか。



講師&助言：

田中美智子さん（薬剤師）

対象：テーマに関心がある女性

内容：ミニ講座

& 質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのももちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い「ひとりじゃない」って思える時間を一緒に過ごしましょう。

サロンの
お申込み



参加
無料

定員
8名

ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み／お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

（運営：公益財団法人ふくい女性財団）

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



チャイルドルーム(要予約)

【料金】300円/人

【対象】生後6ヶ月～6才

