

男女で知る！ 『月経と更年期』 それに寄り添う栄養ケア

月経と更年期について、不調が起こる仕組みやその対処法、栄養面・活動面から見たセルフケア等に関することを女性だけでなく男性と共に学ぶ講演会です。多くの方のご参加をお待ちしております。

参加費用 **無料**

定員:200名
(先着順)

日時・講演内容

2025年

12/20 (土) 13:30～ (開場13:00)

13:30～14:20

女性活躍とヘルスリテラシー

～月経と更年期にまつわる症状～

○ 講師からのメッセージ

男女に関わらずホルモンの影響から起こりえる様々な不調は努力ではどうすることもできず我慢をする必要もありません。日常生活の工夫や医療機関の受診などにより適切な対処法を発見・実践することで各ライフステージを自分らしく過ごしましょう。



講師：入佐 有紀 氏
株式会社メディセオ

AR研修部 東日本ウィメンズグループ

14:30～15:30

ゆらぐからだ・変わる私をもっと愛そう

ー女性特有のからだの変化を味方につけるヒントー

○ 講師からのメッセージ

女性のからだはドラマチックに変動していきます。変化に応じた食事や行動の選択のヒントをこの講座で知り、何度もドラマチックに変動するからだ変化を前向きにとらえて、ハッピーに魅力的に年を重ねていきましょう。



講師：西澤 美幸 氏
株式会社タニタ開発部 主席研究員
タニタ栄養研究所 主席研究員

会場 狭山市市民交流センター コミュニティホール (狭山市駅西口徒歩1分)

※会場には駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

対象 所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市に在住・在勤・在学の方

申込み 11/17(月)～12/12(金)までの間に、各市男女共同参画担当へ

託児 有り (定員あり/2歳から6歳までの未就学児)

**手話通訳
要約筆記** 有り ※託児サービス及び手話通訳・要約筆記を必要とされる方は、
12/5(金)までにお申し込みください。

講師紹介



入佐 有紀 氏
株式会社メディセオ
AR研修部 東日本ウィメンズグループ

医療用医薬品や医療機器などを販売する卸売会社の営業担当者。MR(医薬情報担当者)認定試験に合格後、営業担当者として情報提供活動に従事。

女性診療科領域に特化し、女性の健康を側面から支える営業部隊「ウィメンズグループ」の一員として、県内の産婦人科を訪問し、医薬品等の情報提供を行うほか、社内で疾患啓発活動に取り組むなど、女性が笑顔で活き活きと生活できる社会の実現を目指して活動している。



西澤 美幸 氏
株式会社タニタ開発部 主席研究員
タニタ栄養研究所 主席研究員

大学在学中よりタニタの体脂肪計開発プロジェクトチームに参加。タニタ入社後は、世界初の乗るだけではかれる体脂肪計や活動量計などの開発に携わり、機器の要となる回帰式や判定アルゴリズムの作成を担う。

29歳で社内初の技術系女性課長に。妊娠・出産を経て、復職。2017年からはタニタの仕組みを利用し、個人事業主となり現職。文部科学省の食育有識者会議委員を務めた経験を持ち、栄養士と技術者の2つの視点から多数のセミナーの講師も担当している。

お申込み・お問合せ先

11/17(月)～12/12(金)までの間に、電子申請・電話・FAXにより各市男女共同参画担当へ ※ 託児及び手話通訳・要約筆記は、12/5(金)までにお申込みいただく必要があります。

所沢市男女共同参画推進センターふらっと
TEL 04-2921-2220 FAX 04-2921-2270

飯能市自治振興課 男女共同参画・国際担当
TEL 042-973-2626 FAX 042-974-6737

狭山市市民相談課 男女共同参画センター
TEL 04-2937-3617 FAX 04-2937-3616

入間市男女共同参画推進センター
TEL 04-2964-2536 FAX 04-2964-2539

日高市総務課 人権推進・市民活動担当
TEL 042-989-2111 FAX 042-989-2316

電子申請での
お申込みはこちらから



男女で知る！『月経と更年期』それに寄り添う栄養ケア 申込書

(ふりがな)

氏名：

メールアドレス：

電話番号：

※お住いの市に○を付けてください。 所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市・その他（ ）

(ふりがな)

(1) 同伴する方の氏名：

お住いの市：所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市
その他（ ）

(ふりがな)

(2) 同伴する方の氏名：

お住いの市：所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市
その他（ ）

※必要とされる方は○を付けてください。 託児サービス ・ 手話通訳 ・ 要約筆記

※本申込書にていただきました個人情報は、個人情報保護法及び関連法令に基づき適正に管理し、目的以外の利用等はいりません。

主催：埼玉県西部地域まちづくり協議会 男女共同参画部会
(所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市)