

国際女性デー 特別企画

自分の人生 の舵をとる 更年期講演会

人生100年時代。

更年期という名の「海」を

安心して渡るためのヒントをお伝えします。

事前登録制

先着 **80** 名



おいた えりこ
更年期専門 婦人科医



福田 ちえ
宇都宮市議会議員

2026 3月8日 日



参加登録はQRコードから
お願い申し上げます

時間 14:00-16:00 開場13:30～

会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター

参加費 1,000円

対象 更年期世代の女性
これから更年期を迎える女性
ご家族に更年期世代の女性がいる方

お申し込みは、お問い合わせ

お問い合わせ

宇都宮友愛ライオンズクラブ

☎ 028-612-2058 ✉ pwptb031@yahoo.co.jp

この講演で大切にしていること

更年期は、人生の長い航海の中で誰にも平等に訪れる変化です。
更年期という荒れやすい海であっても、渡り方を知っていれば怖がる必要はありません。
我慢ばかりするのではなく、正しく知り、自分を整え、必要な支えを使うこと。
医療と社会の視点から、皆さんが安心して舵を取れるようになるヒントをお伝えします。

講演会内容

1部 更年期講演「自分の人生の舵をとる」

講演者：おいた えりこ（更年期専門 婦人科医）

2部 対談「更年期を安心して過ごすための支援」

登壇者：福田 ちえ（宇都宮市議会議員）



福田 ちえ

宇都宮市議会議員

生活者の視点を大切に、福祉・子育て・地域づくりなど幅広い分野で活動している。誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し、現場の声を市政に届け続けている。



おいた えりこ

更年期専門 婦人科医

女性のライフステージに寄り添う医療、特に更年期を専門とし、自治体や企業主催の講演を通じて、女性の健康に関する正しい知識をわかりやすく伝えている。

よくあるご質問

Q：更年期かどうか自信がなくても、参加していいですか？

A：はい、もちろん大丈夫です。自己理解を深める良い機会になりますので、安心してお越しください。

Q：男性でも参加することはできますか？

A：はい、大歓迎です。大切なご家族の体調の変化に寄り添うことができるような講演となっています。

お問い合わせ

宇都宮友愛ライオンズクラブ

☎ 028-612-2058 ✉ pwptb031@yahoo.co.jp