



わたしの元気をプロデュース

知って、動いて、話そう!

働く女性のセルフケア講座

“ゆらぎ”を感じる世代の女性に向けた、心身の変化やセルフケアを学べる講座。
 気になる悩みにアプローチしてわたしの元気をプロデュース!
 自分らしく働き続けるためのヒントを見つけましょう。



こんな方におすすめ

- ☒ 以前に比べて体力が落ちた
- ☒ 仕事への意欲が湧かない
- ☒ フルタイムで働く自信がない
- ☒ 体調が不安定で仕事を急に休んでしまうかもと不安がある

日時

2026.10.18 (日) 13:30 - 15:30 (受付13:00~)

会場

こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階 大会議室

参加費

1,000円 (講座当日、受付にて現金でお支払いください)

お申込み

ソーレホームページからお申込みください。

※対象：高知県内在住の求職中または就業中の女性

託児

要予約 (申込みフォームから予約受付)

※対象：6ヶ月～小学3年生 ※就学前児童 無料、小学生は有料(1家族500円)

※託児申込み締切：10月16日(金)17:00

お申込みはこちらから



定員

20名
(先着順)

持参物

- ・鏡
- ・筆記用具



ふくさき ひろこ
講師 福崎 寛子 さん

更年期ケアサポート高知@ちえぶら

女性のカラダの変化に伴走する、更年期とセルフケアの専門家
 リラクゼーションサロン Healing body works ハノネヤ代表

自身のプレ更年期症状に悩んだ経験から、「知る」「動く」「つながる」を軸に、
 更年期ケアを通して、「自分らしい在り方、働き方」をテーマに、
 企業や医療機関で講演、セミナーを行っている。

【保有資格】

全米ヨガアライアンスRYT200認定講師

更年期トータルケアインストラクター (一般社団法人ちえぶら)

産業カウンセラー



こうち男女共同参画センター「ソーレ」

<https://www.sole-kochi.or.jp>

高知市旭町3丁目115番地

(旭町3丁目バス停・電停から徒歩1分)

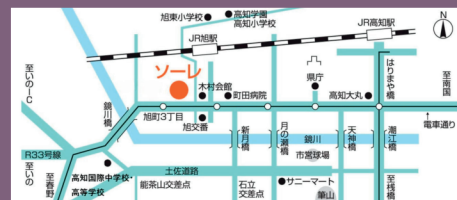
088-873-9100

受付時間 9時～17時

(第2水曜日・祝日・年末年始12/29～1/3を除く)

※この事業で知り得た個人情報は、事業の運営以外に使用いたしません。

お問い合わせ



※駐車場が狭いためなるべく公共交通機関をご利用ください。