



あらかわママ企画講座



参加費
無 料



／ 知っておけば怖い！ ／ 令和時代に育児をアップデート！ ／ 更年期にそなえよう！ ／
自分と家族の笑顔を守るために知っておきたい更年期のこと

子育て中に知りたいテーマを、ママたちが企画しました！！

第1回は女性ホルモンの変化と更年期について知り、今できる準備について学びます。

第2回は学んだことをもとに、ママの心とからだについて、座談会で一緒に考えましょう。

講 師

一般社団法人 SRHR pharmacy PROject 代表

薬剤師 鈴木 怜那 氏

第 1 回

11月23日(土・祝) 10時～12時(受付9時45分～)

場 所 | 東日暮里ふれあい館 洋室1・2

対 象 | 区内在住・在学・在勤の子育て中の女性

第 2 回

12月14日(土) 10時～12時(受付9時45分～)

定 員 | 25名程度

託 児 | 定員10名程度(1歳以上・未就学児)

申込方法

申込みフォーム・電話・生涯学習課窓口にて受付

申込締切

11月5日(火) 17時まで

申込必要事項

・氏名 ・ふりがな ・住所(地区) ・電話番号 ・メールアドレス
・お子さまの年齢 ・託児希望有無

※原則2回とも参加できる方を募集とさせていただきます。 ※応募者多数の場合は抽選となります。
※託児の定員がいっぱいになった場合、託児無しでの当選となる場合があります。

お問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習事業係

TEL **03-3802-4575**

E-MAIL manabi.entry@city.arakawa.tokyo.jp

土日・夜間など返信までに時間を要する場合があります。

講座受講の応募は
こちらからどうぞ！





鈴木 怜那氏

薬剤師、思春期保健相談士
一般社団法人 SRHR pharmacy PROject 代表

荒川区 OGP 薬局（荒川 5 丁目）にて薬剤師として働く傍ら、子ども・若者・働き世代に向けた健康講座・相談・予防啓発など薬局を飛び出し荒川区で活動中。

【企画に込めた想い】

- ・毎日多忙で自分のことは後回し・・・大丈夫か不安
- ・5年後10年後、ママの心とからだはどう変化する？
- ・ママの心とからだ、みんなはどうしてるか知りたい
- ・更年期を前に今、何を備えておけば良い？
- ・子ども優先のママたちが自分自身を大切にできるように



講座企画メンバー募集中！

子育ての悩みや疑問、情報を共有しながら、当事者の目線で講座を企画してみませんか？
企画した講座は荒川区地域子育て教室で開講します。
見学もできますので、少しでも興味のある方は、表面のお問い合わせ先までお気軽にご連絡ください！

東日暮里ふれあい館 洋室1・2

荒川区東日暮里1丁目17-13
都営東日暮里一丁目アパート13号棟
TEL 03-3807-6383

東京メトロ日比谷線「三ノ輪」駅より徒歩1分



あらかわママ企画講座とは

地域のママたちが集まって企画を立ち上げ、子育てをする中での悩みや疑問、発見、情報などを共有し、テーマを決めて講座を自分たちで企画します。今年度も企画会を行い、テーマやタイトル、実施方法などを話し合い、みんなで今回の講座を決めました。

【参加者の声】

- ・同世代のママとのつながりができてよかった。
- ・自分たちの今知りたいことを学べる機会を自分たちで企画できておもしろかった。
- ・溜まった想いが吐き出せる場所です。参加するだけでもリフレッシュできます！
- ・地域で何かしたい！お友達がほしい！育児が疲れた！が全部解決する場所です◎
- ・ママ目線で一緒に子育てしませんか？
- ・自分の子育てについて、真正面から考えたことがなかったため、とても貴重な機会でした。
- ・企画会ではメンバーと子育ての意見交換もできて、子育てに役立っている。
- ・日頃気になるテーマを、同じように小さい子どもがいる皆さんと共に学べるのが楽しみです。
- ・コロナ禍でママ同士の交流がほとんどないため、地域の先輩ママたちと出会えたことが嬉しかったです。
- ・自分では考えつかないような違う視点からの意見が聞けてとても助かっています。
- ・熱意のあるママさんたちばかりです！