

女性の健康から考える

職場づくり

—明日からできる 職場の工夫とセルフケア—



| 講師 |
NPO法人ブルーバード
堀米 恵

心と体の専門家。10年以上にわたり、リンパケアを中心に600名以上への技術指導・施術者養成を行う。また、妊娠・出産、月経、更年期などに伴う女性特有の健康課題や、メンタルヘルス、手軽にできるセルフケアなどのセミナー実績も多数。理論と実践を組み合わせ、明るく分かりやすい講義スタイルが好評。

2026
6/30 火
9:30～11:45

会場 **半田市役所 4階
大会議室**
半田市東洋町2丁目1番地

対象 市内企業の人事担当者、社内のワーク・ライフ・バランス推進に取り組む担当者、経営者等

定員 **20名**

◆ お申し込み ◆
右のQRコードの
応募フォーム
または お電話にて
☎ 0569-84-0609



女性特有の健康課題や心身の変化への理解を深め、誰もが働きやすい職場づくりについて考えます。
職場で取り入れやすい事例やセルフケアの実践を通して、職場づくりに活かせるヒントを学びます。参加者同士の意見交換の時間も設け、実践につながる学びを提供します。

- ✓ **職場ですぐに実践できる！**
- ✓ **理論で説明できる**
- ✓ **社内展開がしやすい**

セミナー内容

- 1.女性に多い不調いろいろ
- 2.男女の違い（女性ホルモン、筋肉量）
- 3.女性特有の不調（月経、妊娠出産、更年期）
- 4.職場でできるサポート
- 5.心と体のつながり
- 6.職場でできるセルフケア（その場で実践）
- 7.各職場での展開に向けて