

水曜イブニングトーク

令和7年度メインテーマ

中央区民カレッジ
連携講座

区民カレッジの単位になります

第4回

あなたの「自分らしく」を応援します！



わたしが主人公になる健康づくりをナビゲートする

今年度の水曜イブニングトークは、中央区にゆかりのある方々をお招きして、性別にとらわれることなく個性や自分らしさを育む商品開発・サービス、活動等についてお話しいただきます。

第4回は、病気の予防や治療、性別や年代に応じたからの不調と向き合うための情報の集め方、医療専門職との付き合い方などについて「聖路加健康ナビスポット：るかなび」の中村めぐみさんにお話しいただきます。



今回の
ゲスト

なかむら

中村めぐみさん

(聖路加国際大学 PCC 開発・地域連携室マネージャー
がん看護専門看護師)

ゲストプロフィール 聖路加看護大学を卒業後、聖路加国際病院で勤務。同大学院でがん看護を学び、がん看護専門看護師の認定を取得。同病院で緩和ケアに携わる一方で、がんを体験した人や家族を支えるためのプログラムを定期的で開催。2018年より現職。市民主体の健康づくりをめざすピープルセンタードケア（PCC）の開発・実践を担当。聖路加健康ナビスポット：るかなびで、健康相談・健康チェック・健康講座・図書閲覧サービスなどを行っています。

日時 **10月1日(水) 午後6時30分～8時** (開場・受付 午後6時～)

※午後6時20分～6時30分まで、ブーケ21ピアノアンバサダーによるピアノ演奏があります。

会場 中央区立男女平等センター「ブーケ21」1階交流コーナー

対象者 どなたでも

募集人数 30人程度(先着順)

託児 生後3カ月以上の未就学児をお預かりします。
9月28日(日)午後5時までにお申し込みください。

託児つき



申し込み 9月3日(水) 午前9時から

電話、FAX(裏面を記入)、区のホームページの電子申請よりお申し込みください。

申し込み・
問い合わせ先



中央区立男女平等センター「ブーケ21」

〒104-0043 中央区湊 1-1-1

電話 03-5543-0651 FAX03-5543-0652



中央区オンライン手続きポータル

検索



下記項目にご記入の上、FAX してください。

※ FAX でお申し込みの場合、受付確認の連絡をいたします。5 日経っても確認の連絡が無い場合、お手数ですが、お電話にてご連絡ください。

講座名	水曜イブニングトーク④ あなたの「自分らしく」を応援します！ わたしが主人公になる健康づくりを ナビゲートする		開催日時	
			10月1日(水) 午後6時30分～8時	
(ふりがな)		電話		
氏名		FAX		
中央区民カレッジに参加されていますか？ いずれかに☑をつける <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ				
託児希望 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし <small>※託児希望の方は右欄にも記入してください。</small>	(ふりがな)		歳	カ月
	子どもの名前			
	(ふりがな)		歳	カ月
	子どもの名前			
	ご住所 〒	—		

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。

会場案内

中央区立男女平等センター「ブーケ 21」

〒104-0043 中央区湊 1-1-1 電話 03-5543-0651

◆交通案内

※駐車場はございませんので公共の交通機関をご利用ください。

●東京メトロ日比谷線、JR 京葉線

「八丁堀駅」A2、B3 出口より徒歩 3 分

●都営バス東 15 深川車庫⇄東京駅八重洲口

(豊洲駅前・明石町経由)

「鉄砲洲」下車徒歩 3 分

●江戸バス南循環

「⑧鉄砲洲」「⑳入船三丁目」下車徒歩 3 分

*北循環地域の方は「③八丁堀駅」下車徒歩 4 分、または中央区役所で南循環に乗継をして「⑧鉄砲洲」下車徒歩 3 分

