



女性の健康支援セミナー

女性ホルモンと身体の不調

オンライン
対応講座

～なかなか聞けない子宮や尿のトラブルと 骨盤底筋エクササイズ～



講師 ウェルネスクラブ Blossom (Blossom) インストラクター

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期のホルモン状態や、結婚や出産、育児などのライフステージによって、女性特有の健康課題があります。

女性ホルモンの働きによって身体に現れる不調、特に子宮や尿のトラブルについては、多くの女性が抱える悩みなのに“恥ずかしいこと...”“年だから仕方ない...”とっていませんか？

身体からのサインを見逃すことなくケアできるように、なかなか人に聞きにくい子宮や尿のトラブルについて学び、予防に役立つ骨盤底筋エクササイズを体験してみませんか？

本講座はオンライン（Zoom）での参加もしていただけます。ぜひご利用ください。

と き：3月2日（火）

午後1時半～3時半

ところ：男女共同参画支援センター
4階 会議室1

定 員：会場40人（多数の場合抽選）

参加費：無料

持ち物：筆記用具・フェイスタオル・飲み物

保 育：0歳6カ月～就学前（要申込）
多数の場合は抽選になります

締切り：2月24日（水）必着

【講師プロフィール】

大下 由起恵 さん（健康運動実践指導者）

フィットネスクラブ勤務を経て独立。
自身の腰痛体験から健康体操や足裏塾を随時開催、わかりやすい解説が好評。宇治市内イベントの足裏バランス講座は開始15分で満席になることも。

三浦 まなみ さん（保健師）

双子の出産後に看護師、保健師の免許を取得。
専門は母子保健。乳幼児の健診業務に携わりながら、企業で産業保健師として職員の健康をサポートしている。

【申込方法】申込書にご記入の上、郵送、FAX、Eメールまたは直接、男女共同参画支援センターまでお申し込みください。オンライン参加を希望される方は、必ずEメールでお申し込みください。

* 心とからだの相談 *（予約制）

女性の精神科医による「心とからだの相談」を行います。心とからだの悩みで相談を希望する方は、電話で同センターへお申し込みください。

* とき：3月6日（土）午前9時半～午後0時半
（一人50分）

* 対象：女性

* 保育：0歳6カ月～小学3年生（2/28までにお申し込みください）

* 申込み電話番号：0774 - 39 - 9379

相談は無料、秘密は厳守します。

セミナー前に... 癒しのミニコンサート



講師のお二人によるバイオリンとハープのミニコンサートもお楽しみいただけます。

【主催・問い合わせ】

宇治市男女共同参画支援センター