

参加費
無料

もっと知りたい! わたしのカラダ! in 長崎

～自分のココロとカラダを大切にするために～

男性もぜひ!
身近な女性たちに毎月
何が起きているのか、
知ってみませんか?



講師：T・Iクリニック長崎
今村 亜紗子 副院長



メディカルアロマ講師
赤瀬 友希 様



月経前になると
あらわれる精神的・
身体的な症状（PMS）
について、一緒に
考えてみませんか?

不安、緊張、興奮、
イライラした感じ。
なんだか集中
できない

参加者には
プレゼント!
親子来場特典あり

※終了後にアンケートと引き換え

女性の健康には女性ホルモンが深く関わってきます。いつも自分らしく、健康的な日常を送りたいと思ってもココロとカラダは日々変化するもの。例えば、月経や妊娠・出産、女性特有の病気のあれこれなど。長い人生を健康的に自分らしく過ごすために、正しい知識を身につけ、意識して心地よい生活ができるよう、心がけていくことが大切です。

今回は、月経の仕組みとともに、PMS（月経前症候群）やその対処法などを専門家より解説いただきます。この機会にお友達やご家族と一緒にご自身のカラダについて一緒に考えてみませんか?

- 開催日時 **2024年10月19日(土)**
- 会場 活水女子大学 東山手キャンパス ラッセル館
〒850-0911 長崎県長崎市東山手町3-7
- 参加費 **無料** ●募集定員 **100名**
- 講演時間 **13:00～15:30(受付12:30～)**
- 募集期間 **2024年08月01日(月)～当日まで**

ソイチェック※
(エクオール検査)
抽選で
10名様対象

※ソイチェックとは、尿中のエクオール量を測定する検査です。検査を希望される方は、3日前からのエクオールサプリメントの摂取をお控えください。大豆食品(大豆イソフラボンのサプリメントを含む)を控える必要はございません。通常の食生活を心がけてください。

お申込み・お問合せ

ウィメンズセンター大阪

大阪市阿倍野区旭町2-1-123

googleフォーム、メール、
または電話でお申込みください。
(先着順定員になり次第締め切ります)

TEL: 06-6632-7011 (平日: 10:00～17:00 / 土日祝休)

MAIL: wco@wco-net.jp

HP: <http://wco.life.coocan.jp/>



参加申込フォーム

※お申込みにあたってウィメンズセンター大阪が預かりする個人情報は、本セミナー募集時のご連絡以外の目的で使用いたしません。

共催：ウィメンズセンター大阪 / Otsuka 大塚製薬 ニュートラシューティカルズ事業部
後援：長崎市 / 長崎市教育委員会 / 西日本新聞社 / NHK 長崎放送局 / NBC 長崎放送

12:30

開 場

13:00

開 会



講師：T・Iクリニック長崎
今村 亜紗子 副院長

「もっと知りたい！わたしのカラダ！」

帝京大学医学部卒業後、長崎大学病院産婦人科学教室入局。
長崎、関東各地の病院勤務を経て、いまむらウイミズクリニック
勤務後2022年5月よりT・Iクリニック長崎 副院長として勤務。
婦人科全般を担当



メディカルアロマ講師
赤瀬 友希 様

「私のアロマ時間」

JMAA日本メディカルアロマセラピー協会アドバイザー
現在は自宅サロンで、
ローカヒロミロミ(ハワイアンマッサージ)を
行ってます。

実際にアロマの
香りを体験して
いただけます♪



協力学生団体

長崎大学大学院歯薬学総合研究所 保険学専攻助産師養成コース

専門家として女性や子どもたちの
健康を守るお手伝いができるよう、
日々研鑽を精んでいる
助産師のたまごです！



りのみープロジェクト

りのみーは、学生と地域、行政、企業が
連携し、長崎をより良い街にする
ための活動、発信を
行っています！



ソイチェック(エクオール検査)について

15:30

閉 会 | アンケート記入

MAP



ラッセル館

活水女子大学 東山手キャンパス
12番校舎隣り

ウィメンズセンター大阪



1984年に設立して以来、様々な困難を抱える女性のための支援活動、講師派遣、各種講座などを行う。
『わたしのカラダはわたしのもの』をモットーに、女性の体と性、生き方について発信を続けている。