

参加費
無料

もっと知りたい! わたしのカラダ! in

宮崎

～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、
知っていませんか?



宮崎大学医学部産婦人科
藤崎 碧先生



明星鍼灸治療院
横田 明里 院長



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10分程度お引き換え

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。長い人生をより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お話いただきます。
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12月7日(土)**
- 会場 宮日会館 宮日ホール
〒880-0812 宮崎県宮崎市高千穂通1丁目1-3-3
- 参加費 **無料** ●募集定員 **200名**
- 講演時間 **13:00 ~ 15:30 (受付12:00 ~)**
- 募集期間 **2024年10月10日(木) ~ 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)を摂取す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もしくは宮崎県男女共同参画センター

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)

ウィメンズセンター大阪

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/>

宮崎県男女共同参画センター

(月~金 9:00 ~ 17:00・土曜日 9:00 ~ 16:30

定休日: 日・祝)

TEL: 0985-32-7591

FAX: 0985-60-1833



参加申込フォーム

※お申込みにあたってお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。

12:00

開場

13:00

開会



宮崎大学医学部産婦人科
藤崎 碧 先生

「女性ホルモンの働きとPMS関連疾患の対処方法」

2007年香川大学医学部卒
2009年宮崎大学医学部産婦人科学講座医員
2013年 同助教
2024年 同講師



明星鍼灸治療院
梶田 明里 院長

「メディカルアロマと経穴(ツボ)を用いた月経やPMS対策」

九州保健福祉大学総合医療専門学校
(第一鍼灸学科)を卒業後、
大阪府と京都府で鍼灸整骨院で勤務
しながら実業団チームに所属し
バドミントン競技に勤んだ。
約5年後に故郷である宮崎へ帰郷し、
弊院を開業。

保有資格:はり師・きゅう師
・JAA日本アロマコーディネーター協会
アロマコーディネーター
・宮崎県スポーツ協会認定アスレティックトレーナー
・日本パラスポーツ協会認定スポーツトレーナー
・アスリートアロマセラピスト
・全米ヨガアライアンス RYT200
・日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ 1

「自分のココロとカラダを大切にするために」



ウィメンズセンター大阪
國安 澄江 代表

2006年より「女の性からだ電話相談員」「女性のためのからだ性と性の認定カウンセラー」として活動。
DV・性暴力被害者のカウンセリングや、「リプロダクティブライツ」を考える講座を担当。また大阪府下の小・中・高大学の性教育の講師として活動している。
ウィメンズセンター大阪が40年間「女の性からだ」に注目する中で性暴力被害者を考え続け、日本で最初の性暴力被害者を支援するためのワンストップセンターの事務局を担当。
2024年よりウィメンズセンター大阪の代表を務める。



15:30

閉会 | アンケート記入

MAP



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。