

もっと知りたい！

in
神戸

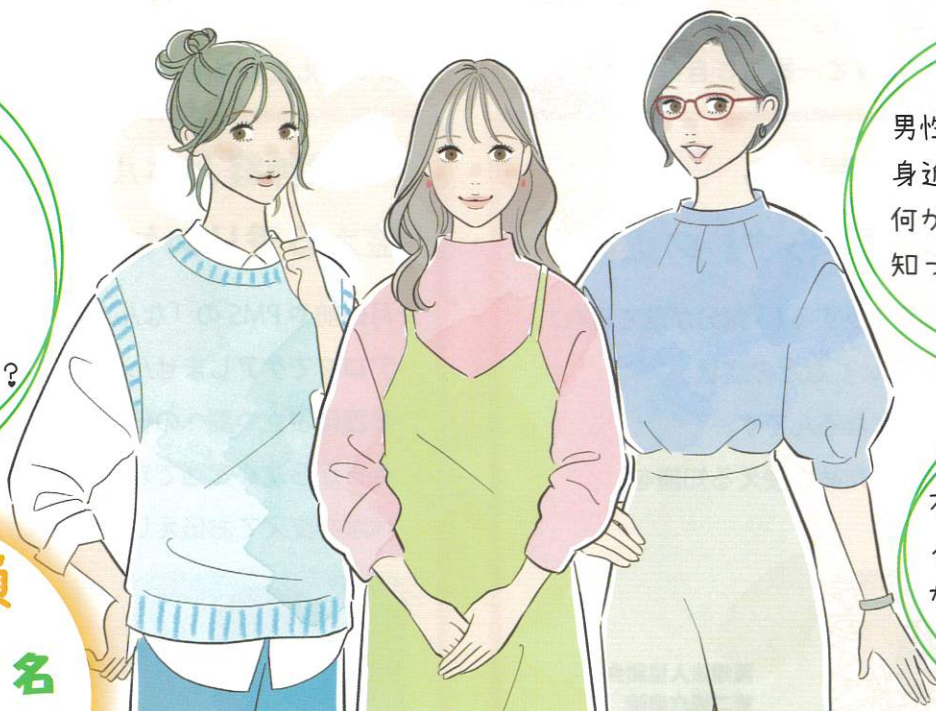
参加費
無料

～月経・PMSのこと～

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？

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？

不安、緊張、憂うつ、
イライラした感じ。
なんだかカラダが
むくむ



募集定員

会場 30名
オンライン
70名

2026年4月24日(金)

17:30~19:00

会場

神戸学園都市

コミュニティプラザ 会議室 1

兵庫県神戸市西区学園西町 1丁目 1-2

神戸学園都市ビル 2F

(開場・受付 16:30~)

プログラム

「PMSを理解する：月経前の『つらさ』の正体」

医療法人協和会 第二協立病院 ARTセンター長 産婦人科医 劉 昌恵 先生



来場者全員
オリジナルアロマスプレー
かな肩チャーム
プレゼント!



「自律神経とホルモンバランスを整える香りのセルフケア体験」

アロマセラピスト講師 アロマスクール Ruhe 今井 由芽 さん

googleフォーム、メール、
または電話でお申込みください。

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2-1-1-123 営業時間：月～金10:00～17:00

(募集期間：～当日まで

先着順、定員になり次第締め切ります)



06-6632-7011



wco@wco-net.jp



参加申込フォーム

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。

げっけいぜんしょうこうぐん

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？



「PMSを理解する 月経前の『つらさ』の正体」

月経前に『イライラする』『気分が落ち込む』『眠くて仕方がない』などの症状。それ、治療対象になるんです。自分らしく過ごすための使える知識をお伝えします。



医療法人協和会
第二協立病院
ARTセンター長

産婦人科医
ゆまさえ
劉昌恵先生

「自律神経とホルモンバランスを 整える香りのセルフケア体験」

月経前やPMSの「なんとなく不調」をアロマでケアしませんか？看護に役立つ脳への伝達メカニズムの解説と、今日からすぐ実践できる活用術を、体験を交えてお伝えします



アロマセラピスト講師
アロマスクール
Ruhe〜ルーエ〜

代表理事
いまい ゆめ
今井由芽さん



「女のからだは女のもの」女性の安心と安全を支えて

1984年の設立以来、ウィメンズセンター大阪は「女のからだは女のもの」をモットーに、女性が自分のからだと人生の主人公として生きられる社会を目指しています。様々な相談事業に加え、DVや性暴力被害者の中長期支援のほか、援助職のための研修なども実施。

毎年10月は「国際ガールズデー」、毎年3月には「国際女性デー」にちなんだイベントを開催しています。女性や子どもが、生涯を通して安全に安心して暮らせるサポート体制作りに取り組んでいます。



MAP



神戸学園都市コミュニティプラザ 会議室1
神戸市営地下鉄西神・山手線地下鉄学園都市駅徒歩1分
※専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

お申込み・お問い合わせ

googleフォーム、メール、または電話でお申込みください。
(募集期間: ~当日まで
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

大阪市阿倍野区旭町2-1-1-123

06-6632-7011

営業時間: 月~金 10:00~17:00

wco@wco-net.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。