

女性ホルモンとわたしの人生

女性に生まれたら一生のお付き合いになるホルモン。女性ホルモンは私たちが生きていく上で、とても大切な役割を果たしてくれています。しかし、体も心もゆるぎやすく時には悩んでしまうことも。そんな自分の体と心に向き合って、ホルモンと上手く付き合っていく方法を一緒に探しましょう。「わたし」の人生を全力で楽しみ輝くために、まずは心と体を“弾ませながら”勉強してみませんか？

● プ ロ グ ラ ム ●

第1回 11/15 (火) 10:00~11:30	<20~30代対象> 女性ホルモンと向き合おう！ 毎日を楽しむ体づくり	仕事にプライベートに忙しい20~30代。一方で、妊活・妊娠・出産など、イベントの多い体と心を支えるため、必要な知識をもって備えましょう。
第2回 11/23(水・祝) 10:00~11:30	<10代のお子さんとその保護者> 生理ってなに？ 生理との上手なお付き合い	子どもにどう説明していいかわからない親御さんも多いのでは？生理の仕組みや役割、成長する中で10代のうちに必要な知識について親子で学びましょう。
第3回 11/29 (火) 10:00~11:30	<40代対象> もしかして更年期？ 頑張ってきた心と体の再出発	イライラ、不安、不眠…。もしかして更年期？こんなにつらいのは私だけ？対策を知り、少しでも不安を取り除いて、快適な毎日を過ごせるよう学びましょう。
第4回 12/6 (火) 10:00~11:30	<50代以上対象> 揺らぎから解放。 これからの体との向き合い方	閉経後、女性ホルモンによるアップダウンは落ち着くけれど、筋力や骨密度など、多くの変化が起こります。人生100年時代を謳歌するために、対策を知りましょう。

◆定員◆
各回先着10名
※第2回は10組

◆参加費◆
無料
◆託児あり◆
子ども一人300円

*動きやすい服装、運動靴
でお越しください。
*水分補給できるもの
をご持参ください。

会場：フレアス舞鶴（中総合会館5階）

・・・講師紹介・・・

Ladies care studio WATASHI 代表 坂野 智美（ばんの ともみ）さん

◆保健師、看護師

◆一般社団法人体力メンテナンス協会 産後指導士

自身の経験から産後ケアの重要性に気づき、現在は自宅スタジオを中心に産後女性をはじめ女性の皆さんに体力作りの大切さをお伝えしています。今回はすべての年代の女性が女性特有の体と心の変化と向き合い、社会で輝くための学びを、バランスボール体験とともに提供して下さります。



お問い合わせ・お申し込みは人権啓発推進課（TEL：0773-66-1022）まで