

女性の健康作りセミナー

あきらめない！ガマンしない！ ～大切な“わたし”のセルフケア～

- 対象 女性
- 参加費 無料
- 場所 総合福祉センター
- 時間 10:00～11:00

働いている人も参加しやすい！！

日 程	テ ー マ	内 容
令和 7 年 7 月 26 日(土)	女性のヘルスチェック編	リンパトーンストレッチ® 乳がんチェック
8 月 30 日(土)	更年期障害編	気分転換のアロマ作り 自律神経を整える呼吸法
9 月 20 日(土)	誰にも言えないおしも事情1 骨盤底筋のゆるみ編	尿漏れ・骨盤臓器脱予防 セルフケア・治療
11 月 29 日(土)	誰にも言えないおしも事情2 フェムケア編	肌と外陰部トラブルに 対するケアの紹介
12 月 12 日(金)	からだの疲れをほぐす編	バランスボールでコリ解消

※9月20日(土)の実技参加は、産後3か月以内の方はご遠慮ください。

- 持 ち 物 ①汗拭きタオル・飲み物
②運動ができる服装
- 申込方法 保健センター 電話 0495-77-4041
町の電子申請

こちらから⇒



講師:たんぼぼ助産所
齊藤小百合

資格:助産師

乳がん啓発運動指導士、フェムケアアンバサダー
アロマセラピーアドバイザー、いろは体操普及員
ひめトレ普及員、G ボールインストラクター