

参加費
無料
対面開催

SELF-CARE

産婦人科医と鍼灸師から学ぶ

女性の不調と セルフケア

THE CHANGE OF LIFE

女性のカラダは、一生を通してホルモンの影響を大きく受けますが、このホルモンにはどのような働きがあるのかご存じですか。いくつになっても楽しく健康に過ごすには、女性ホルモンとのつきあい方が鍵となります。PMS（月経前症候群）や月経トラブル、更年期症状など、ライフステージで異なる女性特有の健康課題を「仕方がない」と諦めず、自分に合った解決方法を探しましょう！ 椅子に座ったままできる簡単なセルフケア等の実技もあります。

こんなあなたに
おススメの講座です！

- ・月経やPMSで悩んでいる
- ・更年期の不調を何とかしたい
- ・セルフケアの方法を知りたい
- ・自分に合う治療法を学びたい
- ・いくつになっても自分らしく楽しく元気に過ごしたい！

講師



高宮城 直子氏

Naoko女性クリニック 院長
産婦人科専門医
日本女性医学学会認定
女性ヘルスケア専門医
日本女性財団
理事・フェムシッピングドクター
全国版更年期オンライン診療
「ピバエル」医師 など



大城 千夏氏

鍼灸庵Ima Coco 代表
鍼灸師
あん摩・マッサージ・指圧師
ヨガインストラクター

Naoko美と健康のサロンでも
鍼灸施術・ヨガレッスンを行う

令和7年

日時

11月9日(日)
10:00~11:15 (開場 9:30)

会場

浦添市ハーモニーセンター1階ホール

対象

女性特有の健康課題に関心のある方
(居住地不問)

申込方法



QRコード・市のホームページより
事前にお申し込みください

申込受付期間:

2025年10月1日 9時 ~ 10月31日 13時まで

※手話通訳が必要な方も、10/31(金)まで
にお申し込みください

定員

50人(先着順)

軽い運動を行いますので軽装でお越しください

お問い合わせ

浦添市 市民部 市民協働・男女共同参画課

TEL 098-874-5711 / FAX 098-874-5890

E-mail: siminkyodo@city.urasoe.lg.jp



講座受講にあたっての注意とお願い
写真撮影、講座の録画・録音、資料の
無断転用はご遠慮ください。

