

女性のからだところろを考える講座【全3回】

「女性外来って、どんなところ？」

顔がほてったり、急に汗がでたり、どうしたのかな…？

寝ても疲れが取れず、いつも体がだるい…

苦しくつらい症状があるのに検査では異常なし…？

男女の性差に着目した「女性外来」という新しい医療の取り組みをご存知ですか？

女性がかかえるさまざまな体と心の健康について、一緒に考えてみましょう。また、健やかな生活を送るために、自分でできる簡単なケアを学びましょう。

ストレスをかかえ、なんだか気持ちが沈みがち…

加齢によるものなの？

めまい、肩こり、頭痛、イライラ、冷え症、不眠など…

1

2/24(水)

13:30~15:30
プラザおでって 3 階大会議室

「女性外来って、どんなところ？」①
～女性のからだところろの問題を知ろう～

講師

盛岡医療生活協同組合
川久保病院内科医（女性外来担当）

加藤 ^{みゆき} 幸さん

2

3/3(水)

13:30~15:30
プラザおでって 3 階大会議室

「女性外来って、どんなところ？」②
～病気に負けないからだところろのために～

3

3/10(水)

13:30~15:30
プラザおでって 4 階リハーサル室

「自分でできるからだところろのケア」
～からだところろをやさしく解きほぐそう～

講師

盛岡医療生活協同組合
メディカルフィットネス La・La
健康運動指導士・管理栄養士

島田 ^{うたこ} 詩子さん

対 象 30代～50代の女性（原則、全回参加できる方）

定 員 20人

参 加 費 受講料無料

そ の 他 第 3 回目は軽運動になります

申込方法 1 月 27 日(水) 10 時から、電話(604-3303)にて先着順に受付

● 申込み・問い合わせ先

もりおか女性センター(本館) 電話 019-604-3303

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5 階 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：NPO法人 参画プランニング・いわて

*開館時間—平日 9 時～21 時 30 分、土日祝日—9 時～17 時

*専用の駐車場はありません。プラザおでって地下駐車場および近隣の有料駐車場をご利用ください。