

更年期世代の

参加無料

上手な過ごし方講座

急な不安に襲われる

涼しいのに、汗が止まらない

寝つきが悪くなった

めまいが起きやすい

毎年3月1日～8日は『女性の健康週間』、そして3月8日は『国際女性デー』です。

女性は、年齢とともに心身にさまざまな変化が訪れます。特に40代～50代の更年期世代は、心身の不調を抱えながらも「一時のことだから」と我慢しながら生活をしている人も少なくありません。

本講座では、更年期に関する正しい知識や対処法、そして前向きに向き合うためのヒントを学びます。



学び編

2.28(土) 13:30～15:00 宮古市市民交流センター2階多目的ホール

更年期は我慢？

～女性ホルモンと上手につきあう暮らしへ～

更年期とは何か、症状や原因、予防・治療やセルフケアなどについて学びます。

心身ともに健康で快適に、自分らしく生きるヒントを見つけませんか？

<講師> 谷地 和加子さん
(岩手県立大学看護学部准教授・アドバンス助産師)

<定員> 30名

個別相談会 (要事前申込)

「もっと詳しく聞きたい」
「自分の身体のことを相談したい」
そんな方のために、講義終了後、
個別相談会を行います。

<時間> 15:15～16:00
お一人15分程度

<定員> 最大3名

運動編

3.9(月) 18:30～20:00 宮古市市民交流センター2階運動スタジオ1・2

ゆらぎ世代をやさしく整える～やすらぎヨガ～

ヨガのポーズや呼吸法は、更年期(ゆらぎ期)の症状を和らげる効果があるといわれています。

穏やかなリラクスの時間を過ごしなが、心と体をやさしく整えませんか？

<講師> makiさん(ヨガインストラクター) <定員> 20名

<持ち物> フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装、お持ちの方はヨガマット

ヨガマットの貸出を
ご希望の方は、お申し込み
の際にお知らせください。

申込方法

1. 電話
2. 申込フォーム(右記二次元コード) →



片方のみ
参加OK

対象

テーマに興味・
関心のある女性

申込開始

2月2日(月) 午前9時～

お申込み・問い合わせ先

宮古市 市民生活部 市民協働課 男女参画・協働推進係

〒207-8501 宮古市宮町一丁目1番30号 TEL 0193-68-9080 E-mail sekatsu@city.miyako.iwate.jp

▶市営駐車場(市役所前・宮古駅東)をご利用の方は、会場受付まで駐車券をお持ちください。無料処理をいたします。