

忙しいあなたへ

自分のからだも大切に 時間を贈ります



仕事も私生活も
なんとなく意欲が
わかない

性別にかかわらず幅広い年代の活躍が求められている現代において、女性特有の健康課題を理解し、セルフケアできる自分になるために。

♥ パートナーや同僚に気遣い、ともに活躍できる社会を築くため、ぜひ男性もご参加ください。



なんだか
イライラする



更年期って
いつから?

とき
2026
2.23 月祝

13:30-16:00

ところ
糸魚川地区公民館

横町1-14-1

理由はないけど
さみしいような

友達にも
聞けない
月経トラブル

申込方法

申込フォーム、メール、
電話で2月20日(金)まで
にお申し込みください。



申込フォーム

第1部 13:35~15:00

女性特有の健康課題を 知るための講演

糸魚川総合病院産婦人科部長

日高 隆雄さん

気になること、講師に相談したいことをお持ちの方は、お申し込みフォームからご質問ください。講演中、その内容を含めてお話しいただきます。入力締切：2月16日(月)

※質問者や個人的な内容は公表しません。
※第1部のみの参加も可能です



日高先生

第2部 15:10~15:50

リフレッシュ体験

1 ゆるめて整える運動体験

呼吸と全身ストレッチでゆるめて、下半身の軽めの運動で血流を整えます。

スポーツインストラクター 伊藤 裕佳さん



伊藤さん

2 自宅でやれる運動療法

普段十分に使われていない筋肉「不労筋」を鍛えると物凄い体質改善が期待できます。

りふれ施術院 清水 三知明さん



清水さん

主催／糸魚川市 問合せ先／環境生活課市民生活係

TEL 025-552-1511 E-Mail kankyo@city.itoigawa.lg.jp

○当日は動きやすい服装、中履き持参でお越しください。○保育ルームがあります。※無料・小学校以下