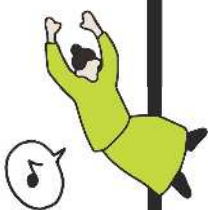




「市民協働事業」は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

女性の健康課題を

社会全体で解決!



知る ことから
始めよう!

女性の健康

を 考える
生理 と その ケア

PMS(月経前症候群)は多くの女性が経験する

症状ですが、その現れ方や対処法はさまざまです。

本講座では、生理に対する正しい知識を学びます。

また、保健師による症状別の対処方法とセルフケアを学ぶ
ワークショップをおこないます。



こんな方は
ぜひご参加ください。

- 娘(家族)と一緒に生理について学びたい
- 毎月イライラや情緒が不安定になる日が数日ある
- 職場の健康問題を考える経営者・人事担当者の方

日時

令和6年 11月17日(日) 10:00~12:00

参加費
無料

定員
20名

対象

一般男女・経営者
【託児】無料(定員アリ)

開催場所

さんかく岡山 岡山市北区表町3丁目14-1
(アークスクエア表町 201)
※近隣の有料駐車場をご利用ください



地図はこちら↑

講師情報



頼定 弥生

NPO法人 輝くママ支援ネットワークぱらママ代表
株式会社リクエストプラス 代表取締役
フェムテックアドバイザー・毛髪診断士



剣持 教恵

保健師・助産師・看護師
独立行政法人
国立医療機構 岡山医療センターで
15年の臨床経験を元にセミナーを実施

【主催】NPO 法人輝くママ支援ネットワークぱらママ・岡山市

申込締切 11月16日(土)

////////// 申込方法 //////////

電子申込

こちらの QR コードから
お申し込みください



FAX

下記のお申込書をご記入の上
「さんかく岡山」まで
送信してください

▼

または

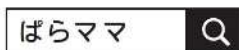
FAX 送信先 → **086-803-3344** **さんかく岡山**
岡山市男女共同参画社会推進センター

女性の健康を考える「生理とそのケア」【お申込書】

ふりがな お名前									
年 代	該当の年代を○で囲んでください。 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代 80代 90代								
自認している性は どれですか?	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> その他						
連絡先 (電話番号)									
託児の希望	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> あり	お申込後、利用方法、お願い事などについて、 さんかく岡山よりご連絡させていただきます。						
このイベントをどこで知りましたか?									
メールアドレス									

申込締切：11月16日(土)

【お問合せ】 NPO 法人輝くママ支援ネットワークぱらママ
tel.086-238-8037 (平日 9:30 ~ 15:00) 岡山市北区東古松485-4 2階



【お申し込み】 岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」
TEL : 086-803-3355 FAX : 086-803-3344 E-mail : sankaku@city.okayama.lg.jp