

ラク 私もあなたも楽になる オトナ女子のからだを 大切にする方法

わたしたちの
〈もやもや〉を考える

生理周期に変化あり!!

からだがついて
こなくなってきた?

vol.2
からだ
編

あれ、更年期?

このイライラは
女性ホルモンと
関係している?

あなたの
お悩み募集中
からだの
〈もやもや〉を
教えてください

もやもやは講座当日に
紹介させていただく場合が
あります

自分のことはいつも後回し。健康診断を受けたのはいつだった?
私は強いし、大丈夫だと信じてきた。
毎日をやりすごしているうちに、私にも「からだ」の変化がやってきた。
友達に話してみたけど、私のとは違うみたい。職場では言いづらい。

女性のからだは、生理・出産・更年期・婦人科系の病気など、
様々なライフステージがやってきますが、やってくる年齢もからだへの現れ方も様々です。
私は大丈夫でも、あなたの目の前の人はそうではないかもしれません。その逆もしかり。
周りには言いづらい女性特有の「からだ」のもやもやについて
産婦人科医の高尾美穂先生と一緒に
自分のために、誰かのために学んでみませんか。

高尾先生の更年期を支えるヨガミニレッスン付き 動きやすい服装でご参加下さい。

日程 2023年1月8日(日) 13:30~15:30 (開場13:00)

対象 テーマに
関心のある女性

会場 三重県総合文化センター
三重県男女共同参画センター 多目的ホール

受講料無料 事前申込制 定員100名

※電話、E-mail、Webフォーム、フレンテみえ窓口ほかで、先着順に受け付けます。



WEB申込

講師 たかお みほ
高尾 美穂さん

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道副
院長。婦人科スポーツドクター。婦人科診察を通し、女
性の健康をサポート。マタernal(周産期)ヨガ、骨盤底
筋トレーニングヨガ、アスリートヨガ®をはじめ、ヨガ
セッションも積極的に行っている。また、プロアスリー
トのメディカル・メンタルサポート、女性アスリートに向
けた、医学的知識の提供などにも積極的に参加。日本
スポーツ協会においては、スポーツドクターの養成に携
わっている。

資格:医学博士 日本産科婦人科学会専門医、日本体
育協会公認スポーツドクター、日本障がい者スポーツ
協会公認障がい者スポーツ医、日本医師会認定健康ス
ポーツ医、日本医師会認定産業医 日本抗加齢医学会
専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門
医、日本産科婦人科学会 女性ヘルスケアアドバイ
ザー、社会医学系専門医

著書:「オトナ女子をラクにする心とからだの本」、「大
丈夫だよ 女性ホルモンと人生のお話111」ほか

無料託児サービスあり(要事前予約)

0歳3カ月~小学3年生程度 託児申込締切:12月25日(日)

主催:三重県・三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 後援:レディオキューブFM三重

お問い合わせ:三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135 E-mail: frente@center-mie.or.jp

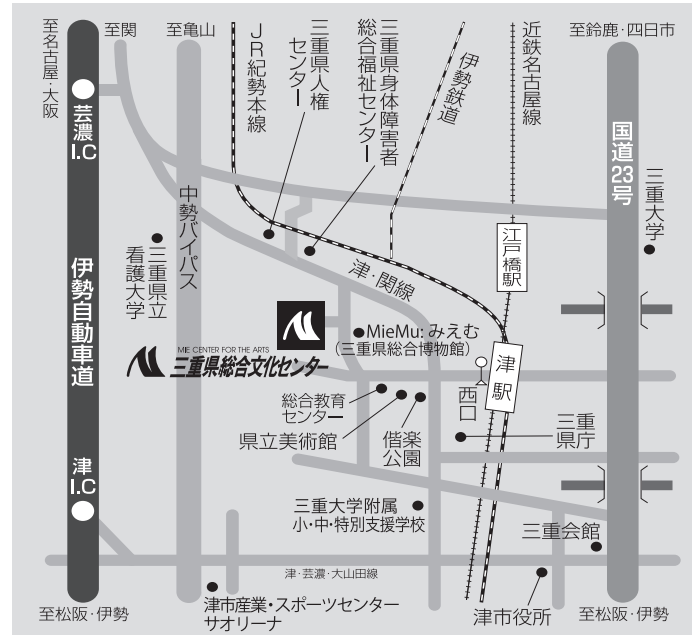
女性のからだは、生理・出産・更年期・婦人科系の病気など、様々なライフステージがやってきますが、やってくる年齢もからだへの現れ方も様々です。
私は大丈夫でも、あなたの目の前の人とはそうではないかもしれません。その逆もしかり。
自分は大丈夫だったからと、誰かに頑張りを押し付けていませんか。
自分のために、誰かのために女性のからだについて学んでみませんか。



講師
高尾 美穂さん

女性のための統合ヘルスクリニック
イク表参道副院長。婦人科スポーツ
ドクター。婦人科診察を通し、女性
の健康をサポート。マタernal
(周産期)ヨガ、骨盤底筋トレーニ
ングヨガ、アスリートヨガ®をはじめ、
ヨガセッションも積極的に行ってい
る。また、プロアスリートのメディカル
・メンタルサポート、女性アスリー
トに向けた、医学的知識の提供など
にも積極的に参加。日本スポーツ協
会においては、スポーツドクターの
養成に携わっている。

会場ごあんない



〒514-0061 三重県津市一身上田津部田1234

- 【鉄 道】 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道
「津駅」西口から徒歩約25分
- 【バ ス】 三重交通路線バス「津駅西口」から約5分
「総合文化センター前」停すぐ
- 【自家用車】 伊勢自動車道「芸濃IC」から約15分
または「津IC」から約10分

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
TEL 059-233-1130 FAX 059-233-1135
E-mail: frente@center-mie.or.jp



WEB申込

新型コロナウイルス感染拡大防止に関するご案内

三重県男女共同参画センターでは、主催イベントの実施にあたり、お客様の安心安全のためさまざまな対策に取り組んでいます。みなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。

三重県のガイドラインにおける「主催イベントの開催基準」に則って開催します。感染症対策については、ご来館前にフレンテみえホームページをご確認ください。今後の感染拡大状況により、日程・会場の変更、オンライン開催への変更または講座が中止となる場合がございます。開催情報に変更があった際、お申込みのみならず個別にご連絡いたします。最新の情報は、フレンテみえホームページにて随時ご案内いたします。

キリトリ

参加申込書

わたしたちの〈もやもや〉を考える vol.2 からだ編
私もあなたも楽になる **オトナ女子のからだを大切にする方法**

ふりがな お名前	年代	お住まいの市町
電話番号	メールアドレス	歳代

わたしのからだの〈もやもや〉 ※お寄せいただいた〈もやもや〉は当日講座内で紹介させていただく場合があります。ただし、すべてにお応えすることはできませんこと、予めご了承ください。

センター記入欄	No.	月 日	
	〒 F T 持		

託児希望 **あり・なし**

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

託児申込締切 12月25日(日)