

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