



2025 9.13 Sat 13:30~15:30

参加費
無料

会場

三重県総合文化センター
男女共同参画センター
フレンテみえ3階セミナー室C

対象

テーマに関心のある方

定員

70名(先着順)

講師

森田敦子さん
株式会社サンルイ・インターナショナル代表
株式会社Waphyto代表

講座内容

- ・ライフサイクルに伴う女性特有の悩み
- ・女性ホルモンの役割と作用
- ・ハーブ処方例
- ・デリケートゾーンの3step

託児

事前申込制
対象:1歳6か月~小学3年生
料金:1人につき1,000円
託児申込締切:8月30日(土)

お申込み
はこちらから



三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 津市一身田上津部田1234 月曜休館(月曜が祝日の場合はその翌平日休館) 開館時間 9:00~19:00
TEL 059-233-1130 E-mail frente@center-mie.or.jp
FAX 059-233-1135 <https://www.center-mie.or.jp/frente/>

自分を大切にするためのフェムテック

女性は、妊娠・出産、更年期など、様々なライフステージを経験します。それぞれの段階でホルモンバランスの影響により心身に変化が現れることも。

こうした変化にうまく対応し、自分らしく活躍するために「フェムテック」や「フィットセラピー(植物療法)」の力を借りてみませんか？

自分の体調や心の変化に対応する方法について学ぶとともに性に対する恥じらいをなくし、自分の性を大切にする意識を深めましょう。



森田敦子 さん
(株式会社サンレイ・インターナショナル代表/
株式会社Waphyto代表)

日本における植物療法の第一人者。客室乗務員時代にダストアレルギー気管支喘息を発病したことがきっかけで、植物療法(フィットセラピー)に出会い、フランス国立パリ13大学で植物薬理学を本格的に学び、帰国後は植物療法に基づいた商品とサービスを社会に提供するため会社を設立。フェムテックの先駆けとなるフェムケアの啓蒙活動も行う。

世界45の国と地域で刊行されている女性誌「ELLE」にて、「100 Women CHANGE MAKERS (エルが選ぶ世界のチェンジメーカー100)」に選出される。
音声メディア「森田敦子のまずは自分から♡」podcast、spotifyで配信中。



- 【鉄道】 近鉄名古屋線・JR紀勢本線・伊勢鉄道 津駅西口より徒歩約25分
- 【バス】 三重交通路線バスで津駅西口から約5分
- 【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

お問い合わせ
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

フェムテックとは？

「フェムテック」は、女性(female)と技術(technology)を組み合わせた造語です。生理、妊娠、更年期など女性特有の健康課題をテクノロジーの力で解決する製品・サービスで日本でも注目されています。現在は技術の有無にかかわらず、女性の健康支援全般を指す言葉として使われ、「女性のための」という意味合いが強くなっています。

キリン

参加申込書

本紙によるお申し込みはご郵送・窓口・FAXにて受け付けます。その他、お電話・WEBからもお申込みいただけます。

令和7年度 フレンテみえ フォーカスみえ
自分を大切にするためのフェムテック

フリガナ お名前	年代	お住まいの市町
電話番号	メールアドレス	代
講師への質問 お悩みや聞きたいことなどご自由にお書きください お寄せいただいた質問は、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、あらかじめご了承ください。		

セン 記入 欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 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 8/30(土)



WEB申込はこちらから

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103 までお願いします。