



「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！

# 女性の 健康 生理を考える とそのケア

知ることから  
始めよう！

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

定員  
20名



## 対象

一般男女・経営者

【託児】無料(定員あり)

## 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



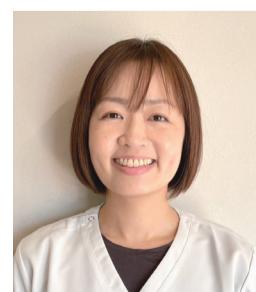
地図はこちら↑

## 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)