



「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

を考える
生理とそのケア

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

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



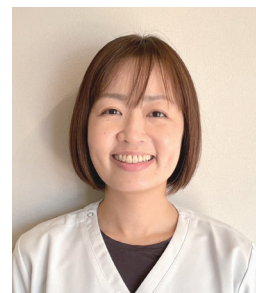
地図はこちら↑

講師情報



頼定 弥生

NPO法人 輝くママ支援ネットワークばらママ代表
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ばらママ・岡山市

申込締切

11月16日(土)