

女性の健康のための市民講座

日時
2025

3.2 (日)

〔開場〕 9:30
〔開演〕 10:00

会場

牧之原市総合健康福祉センター
さざんか（牧之原市静波991-1）

定員
100名様
事前申込制

参加無料
オンライン参加可能

ご来場特典
ご来場者アンケートと
引き換えにプレゼントを
贈呈いたします

託児あり
要予約（申込2/21まで）

講演 10:00~11:30

講師 あかほり女性クリニック

あかほり ゆさ

院長 赤堀 由砂 先生

「頑張る女性の健康づくり」
～自分らしく輝けるために～



～講演内容～

- ▷女性ホルモンが体調に与える影響って？
- ▷女性がかかりやすい病気は？
- ▷痩せていることが体に与える影響って？
- ▷体調不良時の対処方法は？（生理トラブルや更年期症状への備え）
- ▷健康管理のためにできることって何がある？
（がん検診、骨粗鬆症検診、定期健康診断、ブライダルチェック等）
- ▷婦人科ではどんな相談ができるの？

その他、由砂先生に
聞いてみたいことは
ありますか？
事前質問、お待ちしております！

ヨガ体験コーナー

＼肩こり解消・姿勢見直し／
「座って簡単ストレッチ」

講師 斎藤美奈 先生

① 11:40～12:00 ② 12:05～12:25

★事前申込制★

各回先着30名

お申込みQRコードよりお申込みください



健康コーナー

★健康チェック

協力：杏林堂薬局
（骨密度、貧血、血管年齢）

★カルシウムたっぷりお楽しみ試食

協力：健康づくり食生活推進協議会

★医療用ウィッグ等貸し出し、紹介

協力：NPO はぴねす

3ビズマルシェ

「わたしたちの月3万円ビジネス」を地域で実践している女性が出店します！

女性ならではのアイデアで生み出されたオリジナルのオリジナルのオリジナルビジネスをぜひご利用ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

お申し込み方法

QRコードを読み取り、必要事項を入力し、お申込みください。



ヨガ体験、託児の
申込みもこちらの
QRから！

詳細はホームページをご覧ください

牧之原市 女性の健康 講演会



〔問合せ先〕 牧之原市健康推進課 0548-23-0024