

女性の健康セミナー

受講料  
無料

## 自分の身体をケア

# ～キレイで動ける身体になりましょう～

人生100年時代といわれる現在、女性が幸せに健康に年齢を重ねていくためには「女性ホルモン」の働きを正しく理解することが重要です。年齢によって大きく変化する身体のメカニズムやホルモンの影響を知り、ライフステージごとの対策を学びましょう！

# 12/10 土 午後2時～3時30分

会場

芦屋市男女共同参画センター  
ウィザスあしや 2階大会議室

内容

- PMS症状やプレ更年期症状などを含む女性ホルモンの変化について
- 乳がんの分類と、早期発見のために自分でできるおっぱいマッサージ
- 不調の原因と具体的な対策について  
(生活・食生活などの改善案、医療機関の選び方や受診タイミング、メンタルケアなど)
- 婦人科疾患について

対象

講座テーマに関心のある  
30代～50代の女性  
(上記の方以外でも、テーマに興味のある方はご参加いただけます。)

講師

助産師 南田 理恵 氏  
(一般社団法人ママズケア代表理事  
／神戸市看護大学大学院臨床教授)

定員

先着30人

申込  
方法

裏面をご覧ください  
11月1日(火)より申込開始

一時  
保育

0歳6か月から未就学児  
定員6人(保育料1人300円)  
要予約

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
裏面「講座ご参加時のお願い」を必ずご確認の上  
お申込みください。

## 講師のご紹介

助産師 南田 理恵 氏  
(一般社団法人ママズケア代表理事/  
神戸市看護大学大学院臨床教授)



助産師歴30年。すいな法ベビーマッサージ創始者。  
医療従事者向けすいな法ベビーマッサージ講師を約1,000人養成。  
「ママの笑顔で子どもたちを笑顔に」をキーワードに、  
講座や妊娠中・産後ケアを行う「一般社団法人ママズケア」を設立。  
助産所ママズケアを運営し、子育てママの身近な存在として  
悩み相談にも対応。  
神戸市看護大学大学院にて、地域子育て支援学の教員を務めるほか、  
国内外を問わず各種セミナーや講演活動を行うなど、幅広く活躍中。

### 申し込み方法 11月1日(火)より 申込開始(先着)

専用の申込フォームよりお申し込みください。  
申込フォームからのお申し込みが難しい場合は、  
下記の問い合わせ先にお電話（日曜・祝日を除く）  
でお問い合わせください。  
芦屋市役所ホームページにも  
申込フォームのURLを掲載しています。

申込フォームの  
QRは  
こちら



申込締切  
12月7日(水)まで

### 講座ご参加時のお願い

- ・発熱（37℃以上）や咳、くしゃみ等の症状があるなど、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・ご来館の際は手指消毒(もしくは手洗い)、マスクの着用や咳エチケットへのご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開催を中止または内容を変更させていただく場合がございます。開催については芦屋市役所ホームページでご確認ください。

### 問い合わせ先



こちらから  
芦屋市役所ホームページを  
ご確認ください

〒659-0064  
芦屋市精道町8番20号 芦屋市役所分庁舎1・2階  
芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや  
TEL: 0797-38-2023  
FAX: 0797-38-2175  
E-mail: josei-ce@city.ashiya.lg.jp

開館時間: 午前9時～午後5時30分  
休館: 日曜・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)

#### 【駐車場・駐輪場について】

当センターに駐車場はありません。近隣のコインパーキングをご利用ください。  
自転車でお越しの方は、当センター地下1階駐輪場をご利用ください。

