

更年期 との

“ほどよい” つきあい方

～ミライのわたしのために知っておきたいこと～



「このくらいがまんすればいい」とそのままにいませんか。

このくらいは人によって違うもの。更年期の症状や女性ホルモンとの上手な付き合い方について、正しい知識やセルフケアを学び体験します。

ミライのわたしのために自分らしい毎日を過ごしましょう。

令和8年
2/21
(土)

14時～15時30分

更年期との “ほどよい” つきあい方

講師：柴田 綾子さん

(淀川キリスト教病院 産婦人科医師)



世界遺産 15 カ国ほど旅行した経験から母子保健に関心を持ち産婦人科医となる。
2011 年群馬大学を卒業後に沖縄で初期研修し 2013 年より現職。女性の健康に関する情報発信やセミナーを中心に活動。

定員：50 名（先着申込順）

- ◆手話通訳あり（無料・要事前申込）
- ◆一時保育あり（無料・要事前申込）
対象：3 か月～小学 3 年生（定員あり）
- ◆締切：2/11（水）
- ◆講習会場へのお子様の入場はできません。

令和8年
2/23
(月・祝)

14時～15時30分

骨盤底筋体操

講師：箱谷 幸恵さん

(健康運動指導士・日本マタニティヨーガ協会認定講師)



地域の方の健康をサポートするために、公的施設や産院等で、加齢や出産などで弱まりがちな「骨盤底筋」を鍛えるトレーニングのセミナー講師として活動中。

定員：20 名（先着申込順）

- ◆一時保育あり（無料・要事前申込）
対象：3 か月～小学 3 年生（定員あり）
- ◆締切：2/13（金）
- ◆講習会場へのお子様の入場はできません。

会 場：クレオ大阪子育て館

(Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅③号出口から連絡)

対 象：どなたでも

申込方法：各回ごとに申込を受付けます。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆