

Women's  
Salon

くるり

@わたしのカラダ

個人差がありすぎる…。どうしたらいいの？

# 生理の悩み

令和5年8月26日(土)13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館2階)

多くの女性が抱える月経(生理)の悩み。  
つらい生理痛、生理不順、期間や量の異常、不正出血など  
いろいろ!

「月経前症候群(PMS)」も気になります。

個人差が大きい「生理」のこと。

仕事や日常の活動に、何か支障は出ていませんか。

辛さや不安を、周囲に理解してもらえていますか。

話せるようで、話せないのが、生理の悩みかもしれません。

女性のカラダをよく知る助産師さんを囲んで、みんなで話して、  
その対処法などを一緒に考えてみましょう。



講師&助言:

**塚原 杏都子** さん(開業助産師)

\*ミニ講座(30分)&  
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク  
(90分・情報や思いをシェア)

対象: 生理に関する悩みや不安がある女性  
テーマに関心のある女性

定員: 10名(無料)



くるりのお申込みはこちら



QRコードを読み取ると  
メール送信画面となりますので、  
必要事項を記入の上返信ください。

チャイルドルーム  
(要予約)  
お申込みはこちら



[料金]300円/人  
[対象]生後6ヶ月~6才

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」  
福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合いひとりじゃないって思える時間を一緒に過ごしましょう。

くるり@わたしのカラダ  
今後の予定

10月 骨や姿勢のお悩み  
12月 更年期の悩み



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営: 公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

