

# 私のカラダ、知って大切に!



令和4年 **3月26日(土)**

会場: **ふくいウイメンズ・オアシス**  
(福井県生活学習館2階)

私たちの身体はデリケート。

身体やホルモンのことなど気になることはいっぱいあっても、なかなか話づらいことも…。

でも、きちんと知って、大切にしてほしい。

だから! 専門家の助言も交えながら、年代別に一緒に話しましょう。

参加費  
無料

**10:00~12:00**

対象: 20~30代女性(10名)  
テーマ: 生理・妊娠・出産・女性ホルモン



講師&助言:  
**塚原 杏都子さん**  
(開業助産師)

**13:30~15:30**

対象: 40~50代女性(10名)  
テーマ: 更年期(生理、女性ホルモン、  
更年期障害と対処方法など)



講師&助言:  
**田中 美智子さん**  
(薬剤師)

\*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)

## 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階に開設した「ふくいウイメンズ・オアシス」を拠点に、女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」を開催します。

「Women's Salon くるり」は「@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@子育て」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。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。

午前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。

午後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。



■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

託児のお申し込み

