

私のからだを もっと好きになる日

～女性の健康とこころの整え方～

天草市
健康ポイント
対象事業

10月26日

日

時間：10：00～12：30（開場 9：30 ～） ※終了時間が遅くなる場合もございます

会場：天草市複合施設ここらす 定員：60名 対象者：どなたでも

講演1 10：05～10：45 【会議室ABC】



独立行政法人地域医療機能推進機構
天草中央総合病院
産婦人科医師
岩崎 聡美 先生

今の時代に考える、
女性の体と上手に
付き合うコツ

講演2 10：50～11：30 【会議室ABC】



株式会社アポセカリーHAYASHI
「はやし薬局」代表
薬剤師 薬学博士
林 良樹 先生

ゆらぎ世代の
からだとくすり
更年期を前向きに過ごすヒント

講演3 11：35～12：30 【多目的室AB】



ヨガインストラクター
宇井野 直子さん



ヨガインストラクター
川端 梨紗子さん

こころとからだをゆるめる
やさしいヨガ体験

参 加 申 込 書

お申し込みは、申込用コード、電話、FAXの
いずれかにて下記の内容をご確認のうえ、男女共同
参画センターまでお申込みください。

持ってくるもの【ヨガ参加者】

- ・ヨガマット＋バスタオル1枚
もしくはバスタオル2枚
- ・お飲み物

《注意事項》

※動きやすい服装でご参加ください。

※タオルや水分は各自でご準備ください。



申込用コード

申込期限：令和7年10月20日（月）まで

氏名 (代表者)	ふ り が な	TEL	
連絡先	〒	参加項目 いずれかに ☑してください	☐ 講演会＋ヨガ ☐ 講演会のみ
Eメール アドレス		託児希望 いずれかに ☑してください	☐ 有 ☐ 無
事前質問 (任意)	※事前質問、質疑応答の中ですべて回答されない場合がありますのでご了承ください。		



保健師による健康相談
【血管年齢・骨密度測定】

託児あります（6カ月～）
要予約 **10/15（水）まで**
（お電話にてお申し込みください。）



天草市男女共同参画課
TEL：0969-23-8200

問合せ先

天草市男女共同参画センター
（複合施設こくらす内）
〒863-0034 天草市浄南町4番15号

TEL：0969-23-8200
FAX：0969-23-8811
Email：danjyokyodo@city.amakusa.lg.jp