

オンデマンド配信

3月1～8日は  
女性の健康週間



# ウェルビーイング (well being) ～じぶんらしく生きる未来のために～

女性の身体機能は女性ホルモンの動きと連動しています。思春期・性成熟期・更年期などのライフステージごとの起こりやすい病気やトラブルを理解し、対応する必要があります。

健やかで幸せな生活を送るために、ライフステージに沿った女性の健康について学びませんか？

申込期間

**2月10日(金)～3月15日(水)**

動画視聴期間

**3月1日(水)～3月15日(水)**

対象

藤沢市在住・在勤・在学の方

**男性の方もぜひ！**

## 女性の健康づくり講演会

講演内容①

人生を輝いて生きるために

【約35分】

～知っていてほしい女性医学の視点～

よしかた産婦人科分院 綱島女性クリニック 院長 粒来 拓氏



講演内容②

簡単エクササイズ！

【約15分】

～家事をしながらリフレッシュ体験～

藤沢病院 健康運動指導士・公認心理士 石井 千恵氏



申込方法

こちらから電子申請▶



《問い合わせ》

藤沢市 健康づくり課 健康増進担当

電話 0466 (50) 8430

FAX 0466 (50) 0668



共催：藤沢市/大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

## 思春期講演会

講演内容

これから思春期を迎える子ども達に伝えたいこと

【約90分】

藤沢 女性のクリニックもんま 院長

門間 美佳氏



申込方法

こちらから電子申請▶



《問い合わせ》

藤沢市 健康づくり課 母子保健担当

電話 0466 (50) 3522

FAX 0466 (50) 0668

主催：藤沢市