

報道資料

令和7年1月29日

1 件 名	女性の健康づくり講演会
2 日 時	令和7年3月7日(金) 13:30~15:30 (受付 13:00~)
3 場 所	山口市保健センター (糸米二丁目 6 番 6 号)
4 内 容	『若いうちから知っておきたい 女性のこころとからだ』 20~40 代の方にオススメの内容です！女性のこころとからだの健康は、女性ホルモンの分泌量によって大きな影響を受けます。健康状態の小さな変化を見逃さないために、女性のこころとからだの健康のポイントを知り、備えませんか？ 「女性の一生とこころ・からだを知る」 講師：申神正子医師（山口赤十字病院 第二産婦人科部長） 「いつも頑張っているあなたへ こころ・からだを整えるヨガ」 講師：沼良枝氏（ヨガインストラクター） 対象：女性の健康づくりに関心のある市民 40 名程度 料金：50 円（保険料として） 持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具 託児：あり（要予約、先着順） 申込：3 月 6 日（木）までに、山口市保健センターまで電話、FAX、または電子申請フォーム（https://logoform.jp/form/XCim/724701）から。
5 出 席 者	
6 問 い 合 わ せ	山口市保健センター健康増進課 TEL 083-921-2666

若いうちから知っておきたい

女性の健康づくり講演会

女性のこころとからだ

オススメ対象

20~40代の女性

女性のこころとからだの健康は、女性ホルモンの分泌量によって大きな影響を受けます。

健康状態の小さな変化を見逃さないために、女性のこころとからだの健康のポイントを知り、備えませんか？

女性の一生とこころ・からだを知る

講師：申神 正子 医師
(山口赤十字病院 第二産婦人科部長)



いつも頑張っているあなたへ

こころ・からだを整えるヨガ

講師：沼 良枝 氏 (ヨガインストラクター)



日 時：令和7年3月7日(金) 13:30~15:30 (受付13:00~)

託児をご利用の方は 13:20 までにお越しいただくよう、ご協力お願いいたします。

場 所：山口市保健センター 集団検診室 (糸米二丁目6番6号)

対 象：女性の健康づくりに関心のある市民 40名程度

料 金：50円(保険料として)

持ち物：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

※動きやすい服装(ジーンズ不可)でお越しください

申し込み・問い合わせ

山口市保健センター
TEL:083-921-2666
FAX:083-921-2672
申込期限:3月6日(木)

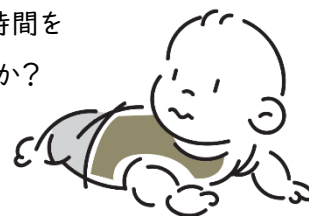


スマートフォンからの
申し込みはこちら！

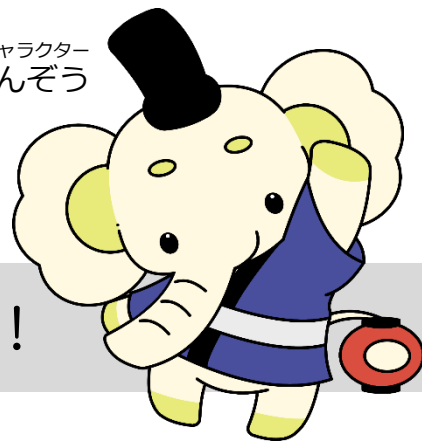
託児無料

託児に係る追加料金はありません
要予約、先着順(定員あり)

自分のための時間を
過ごしませんか？



3月は女性の健康チャレンジ月間

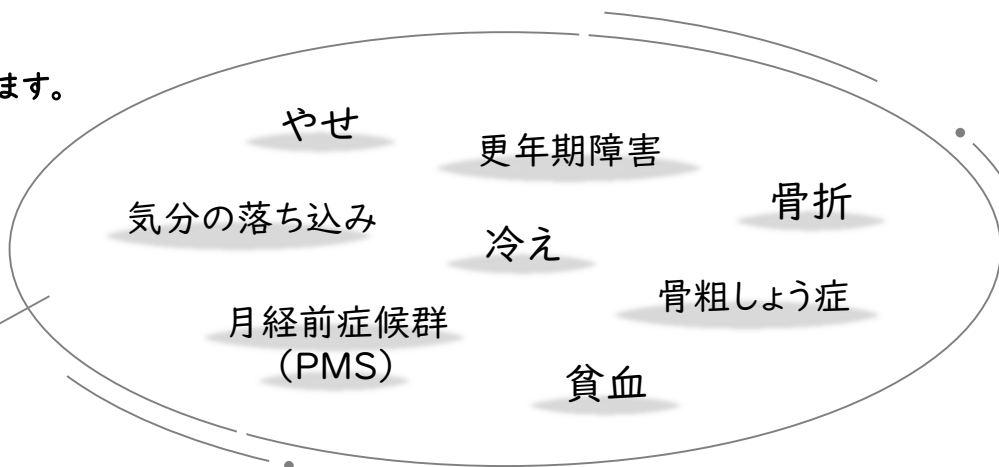


女性の健康づくりについて考えよう!



女性は、ライフステージごとに
女性ホルモンが劇的に変化します。

女性ホルモンの変化により、
様々な心身の不調が出てきます。



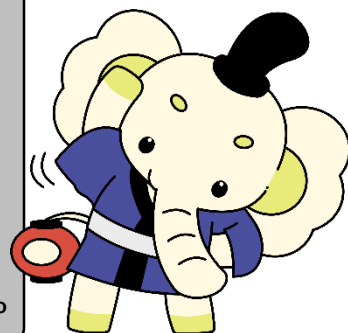
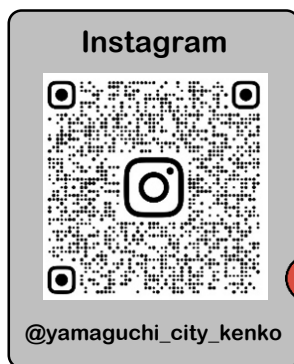
女性が健康でいるために

- ・適正体重を守ろう
- ・適度に運動しよう
- ・栄養バランスを整えよう
- ・アルコールは控えめにしよう
- ・禁煙しよう、受動喫煙を避けよう
- ・ストレスを溜め込まないようにしよう



山口市健康増進課

公式Instagramでも発信中!



毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」