

(様式1)



山口市

報道資料

令和8年2月26日

1	件名	からだと心をケア！～女性ホルモンを知って美しい毎日へ～
2	日時	令和8年3月3日(火) 13:30～15:30 (受付 13:00～)
3	場所	山口市保健センター 1階集団検診室 (糸米二丁目6番6号)
4	内容	<p>女性の体は生涯を通じて女性ホルモンの影響を大きく受けています。女性ホルモンが大きく変動する時期の健康づくりについて、産婦人科医師や健康運動指導士からカラダやココロのメンテナンス方法をお伝えします。</p> <p>■内 容：講話「女性の健康について知ろう」 講師：市保健師 講話「長い人生、私のココロとカラダのトリセツ大事！」 講師：総合病院山口赤十字病院産婦人科医師 申神 正子 氏 講話・実技「手間いらず！ちょいトレの秘訣」 講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈 氏</p> <p>■対 象：市民女性 30名程度 ※要予約、先着順</p> <p>■料 金：50円 (保険料を含む)</p> <p>■持参品等：フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、動きやすい服装でお越しください。</p> <p>■申し込み：前日までに、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/1385212) から。</p>
5	問い合わせ	山口市保健センター健康増進課 TEL 083-921-2666 fax 083-921-2672

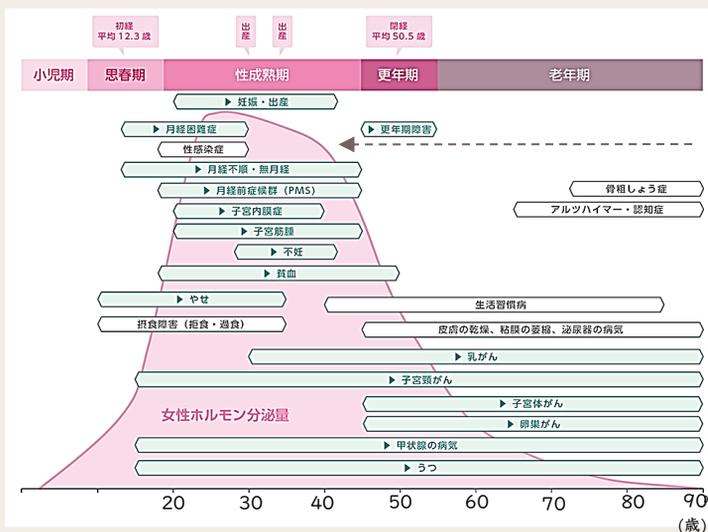
からだと心をケア!

~女性ホルモンを知って美しい毎日へ~

女性の体は生涯を通じて

女性ホルモンの影響を大きく受けています。

女性ホルモンが大きく変動する時期の健康づくりについて、
産婦人科医師や健康運動指導士からカラダやココロの
メンテナンス方法をお伝えします。



女性ホルモンは、一般的に40代~60代、
早い人は30代後半から大きく変動していきます。
変動によって、心身のさまざまな症状が
現れやすくなります。

左画像:働く女性の心とからだの応援サイト:「女性ホルモンとライフステージ」から引用



内容

--講話--

「女性の健康について知ろう」

講師:市保健師

--講話--

「長い人生、私のココロとカラダのトリセツ大事!」

講師:総合病院山口赤十字病院

産婦人科医師 申神 正子 氏

--講話・実技--

「手間いらず!ちよいとれの秘訣」

講師:健康運動指導士 澄川 絵里奈 氏

日時 令和8年3月3日(火)
13時30分~15時30分(受付:13時~)

会場 山口市保健センター 1階集団検診室
(山口市系米二丁目6番6号)

対象 市民女性30名程度 ※要予約、先着順

料金 50円(保険料を含む)

持参物 フェイスタオル、水分補給用の飲み物、
筆記用具、動きやすい服装でお越しください

申し込み

3月2日(月)までに電話、FAX、または右の二次元コードから



お問い合わせ

山口市保健センター健康増進課

TEL:083-921-2666 FAX:083-921-2672