東区・城南区・早良区合同開催

４０～５０代女性のための
オンライン講演会
私らしく、心地よく。
―今こそ見直したい、身体と心のケア―

開催形式：①Zoom（ウェビナー形式/参加者の顔出し・音声なし）
②録画配信　（講座開催１週間後から11月30日まで視聴を予定）

参 加 費：無料（定員先着100名/要予約）

講演シリーズ内容

第１回　令和７年１０月８日（水）14：00～15：45
更年期をもっとラクに、もっと前向きに

講師：藤吉レディースクリニック
院長　藤吉　啓造　氏（産婦人科医）

早良区医師会共催

- 更年期の心と体の変化について
- よくある不調とその対処法

第２回　令和７年１０月２２日（水）14：00～15：45
今日からできる！フェムケア 運動で心も体も快適に

講師：在宅看護センターReir　郡山　由美子　氏（理学療法士）

- 尿漏れ予防のための骨盤底筋トレーニング
- 更年期世代に必要な体の整え方

対象：福岡市内にお住まいの方。福岡市内で働いている方

お申込み期間：令和7年9月16日（火）～令和7年9月30日（火）

申し込み：右記二次元バーコードよりお申込みください

申し込みはこちら

検索「福岡市　女性　健康」

自宅等でリラックスしながら、自分を見つめ直す時間を過ごしませんか？
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

【お問い合わせ】

第1回：早良区地域保健福祉課　TEL092-833-4363　FAX092-833-4349

第2回：東区地域保健福祉課　TEL092-645-1088　FAX 092-631-2295

お申し込みについて：城南区地域保健福祉課　TEL092-833-4113　FAX092-822-2133

福岡100 何歳でもチャレンジできる未来のまちへ