令和8年度　オトナ女子の身体リセット講座　オンデマンド配信

今の私　今からの私のために

～ストレスとの付き合い方～

「最近、以前よりイライラする」「気分の浮き沈みが気になる」

これまでとは違う心の不調、もしかしたら更年期のサインかも・・・

更年期の心の変化を知り、毎日が少し楽になるヒントを学んでみませんか？

※10 月 15 日に開催された対面講座「オトナ女子の身体リセット講座」のオンデマンド配信です。



講師：野村　れいか氏

九州大学大学院人間環境学研究院　人間科学部門　臨床心理学講座　准教授。
公認心理師・臨床心理士。病院や教育機関、災害支援など幅広い現場で心理支援に従事され、ストレスやこころの健康に関する研究・実践を行っている。

対　象　福岡市在住で 40 歳～64 歳(12/11 時点)の女性

配信期間　2026 年 12 月 11 日(金)10 時公開終了
期間中は、お好きな時間にご視聴いただけます。

申込締切
2026 年 11 月 30 日（月）まで

視聴は簡単 3 ステップ！料金無料！お気軽にお申し込みください

1. ・右記二次元バーコードからお申込ください。
2. ・申込受付後、動画の視聴用URLをメールでお送りします。
   ・※メールが届かない場合は、迷惑メールフォルダもご確認ください。
3. ・URLよりご視聴ください
   ・(配信時間は約45分です。通信料は自己負担です)
4. ・12月4日(金)にアンケートを送信します。
   ・教室の評価等に使用いたします。動画視聴後の回答にご協力ください。

申込用
ホームページ

★視聴用 URL の共有、講座の録画・録音、動画サイトへの投稿はご遠慮ください。

【お問合せ】西区地域保健福祉課地域保健福祉係　電話：092-895-7080