

女性の健康週間

# 市民公開講座 in 宇部

入場無料

[日時] ▶▶ 3月4日(土) 14:00～16:00

[会場] ▶▶ 宇部市シルバーふれあいセンター ふれあいホール

( 宇部市琴芝町二丁目4番25号 TEL0836-38-7000 )

講演 I

一人ひとりの性を大切にして生きる

～ 多様なセクシュアリティへの理解 ～

はりまメンタルクリニック 院長 針間 克己 先生



性別って何？  
性自認について考えた  
ことはありますか？

講演 II

美しい姿勢で健康づくり

～ 関節痛予防に効果的なストレッチ ～

(株)グローバルヘルスプロモーション代表取締役

健康運動指導士 山村 勇介 先生



筋肉を ①ゆるめる ②しめる  
③うごかす.....



「女性の健康週間（3月1日～3月8日）」は、産婦人科医が女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指し、2005年にスタートしました。2008年からは、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動が展開されることとなりました。

- 主催 : 山口県産婦人科医会 / 山口産科婦人科学会
- 後援 : 日本産婦人科医会 / 日本産科婦人科学会 / 山口県医師会

問い合わせ先

山口県産婦人科医会 TEL083-922-2510