

# 女性の健康講座

汗をかきやすくなった、めまいがする、生理不順になりやすい……。そんな悩みや不安はありませんか。ひょっとしたら女性ホルモンのバランスが崩れていることが原因かもしれません。今回、そんな不安や悩みを解決するため「女性の健康講座」を実施します。パートナーやご家族の体調について知りたい男性も参加可能です。

## 【内容】

### ①医師の話 テーマ：意外と知らない女性ホルモンと生理のおはなし

講師：寺内智子医師（寺内医院 院長）

各所共通内容、ZOOM配信（各所先着30人）も行います。ZOOMの場合も事前申し込みが必要です。

※通信費用は自己負担です。

### ②保健師・栄養士・歯科衛生士による ミニ講座や実技

会場来所者のみ、講義の前後で行います。各所内容は異なります。

例）握力測定、カルシウムチェック、お口の体操など

【対象】区内在住・在学・在勤の12～64歳の方  
（男性の方も参加可能です）

## 【時間】

会場参加者の受付・ZOOMの入室：13時30分～


医師の話：14時～15時

※会場では15時30分までミニ講座や実技を行います

【申込方法】電話または電子申請（下記二次元コードから）

## 【各所の詳細】



日程	会場	会場定員	申し込み期間	問い合わせ・申し込み (各センター)	二次元 コード
9/9(木)	新型コロナウイルス感染拡大に伴い、 会場実施は中止、Zoom配信のみ実施		8/12(木)～9/9(木) ※申し込み期間を延長します	03-3380-5551 (南部すこやか福祉センター)	
10/21(木)	新型コロナウイルス感染拡大に伴い、事業中止			03-3389-4323 (北部すこやか福祉センター)	
11/4(木)				03-3367-7788 (中部すこやか福祉センター)	
12/2(木)				03-3336-7111 (鷺宮すこやか福祉センター)	

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、9/9南部は会場実施を中止し、ZOOM配信のみ実施予定です。医師の話の前後で専門職のミニ講座も配信します。（前後で同じ内容です。）

※10月以降の実施については中止となりました。

※最新の情報はホームページ等でお知らせします。ご確認ください。