

# 更年期を快適に過ごすヒント

## ～カラダと向き合い未来に備える～

気分の落ち込み 肩こり めまい 更年期の不調は人によって様々です  
排尿関連のトラブルを生じることもありますし 症状がひどく離職される方もいます  
更年期そして骨盤底筋のことを知って未来に備えませんか？  
更年期や骨盤底筋のことを知りたい方 不調を感じている方 ご自身の体と向き合いたい方  
にお勧めの研修会です

【開催日時】 令和6年12月22日（日） 受付開始9：30

【開催場所】 青森県立保健大学 B308、B309

【対象者】 保健・医療・福祉関連職のみなさま

【参加費】 **無料**

【プログラム】

9：50～10：50 身体チェック

InBody測定、柔軟性テスト、姿勢チェック、肺活量測定

11：00～12：00 【講義】更年期症状と骨盤底筋について

12：00～13：00 昼食休憩

(12：25～12：55 フェムケア用品の紹介)

13：00～14：30 【エクササイズ】骨盤底筋トレーニング、ピラティス等

14：30～15：00 振り返り

15：00～15：10 アンケート記入

## 講師紹介



メイン講師 地舘美雪（ちだてみゆき）さん

- ・らぶみーはぐみー運営
- ・更年期ケアセラピスト
- ・ピラティスインストラクター
- ・理学療法士

岩手県内外で女性のカラダと向き合うご活動をされています  
レッスン後は体だけでなく心も軽くなります

講師 青森県立保健大学 理学療法学科 木村文佳 石沢 栞

## 【申込方法】

右記QRコードからフォームにアクセスしてお申し込みください  
申し込み締め切り 12月12日 正午まで

**参加定員は15名です**

参加上限になり次第、申し込みを締め切ります

参加の可否は、フォームに回答いただいたメールアドレス宛に連絡致します



## 各種お問合せ先

青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 共同研究室

石沢 栞, 木村文佳

電話 017-765-2098

メール [ishizawa@ms.auhw.ac.jp](mailto:ishizawa@ms.auhw.ac.jp)

※本研修は青森県立保健大学キャリア開発部会研修助成企画事業を受けて実施するものです※