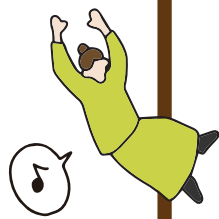




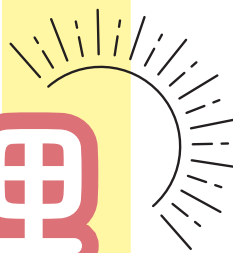
「市民協働事業」は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

女性の健康課題を
社会全体で解決！



いっしょに学ぶ

生理 のこと



正しい知識を
知ることから
始まる大切な一歩

「なんとなく不安」

「痛みや不調にどう向き合えばいいかわからない」

そんな悩みを、まずは“知ること”から解消しませんか？

この講座では、生理に関する基礎知識から、心身のケア、
そしてコミュニケーションのコツまで、幅広く学べます。

後半では、不安や疑問にお答えしたり、体験談をお話する
ワークショップを行います。

こんな方は
ぜひご参加ください。

- ☒ 生理について、正しい知識を身につけたい方
- ☒ 家族や周囲ともっと自然に話せるようになりたい方
- ☒ スポーツをしている学生の方、その指導者の方

おひとりでも、親子でも、ぜひお気軽にご参加ください。

日時

令和7年 **8月6日(水)** 10:00～12:00

対象

一般男女 【託児】なし
(小学生以下の方は保護者同伴)

開催場所

南ふれあいセンター [第1研修室]
岡山市南区福田 690-1

参加費
無料

定員
20名

講師情報



けんもつ のりえ
剣持 教恵

保健師・助産師・看護師
独立行政法人国立医療機構
岡山医療センターで15年の
臨床経験を元にセミナーを実施



よりさだ やよい
頼定 弥生

NPO法人 輝くママ支援ネットワークばらママ代表
株式会社リクエストプラス 代表取締役
フェムテックアンバサダー・毛髪診断士・
健康経営エキスパートアドバイザー

【主催】NPO 法人輝くママ支援ネットワークばらママ・岡山市

申込締切

8月5日(火)

//////////////////////////////// 申込方法 //////////////////////////////////



電子申込

こちらの QR コードから
お申し込みください



または



FAX

下記のお申込書をご記入の上
「さんかく岡山」まで
送信してください



FAX 送信先→

086-803-3344

さんかく岡山

岡山市男女共同参画社会推進センター

いっしょに学ぶ、生理のこと ～知ることから始まる大切な一歩～

【お申込書】

ふりがな お名前						参加人数(合計) 人
年 代	該当の年代を○で囲んでください。 10 代 20 代 30 代 40 代 50 代 60 代以上					
自認している性は どれですか？	☐ 男 ☐ 女 ☐ その他					
連絡先 (電話番号)						
このイベントをどこで知りましたか？						
困っていることや 知りたいことはありますか？						

申込締切：8月5日(火)

【お問合せ】 NPO 法人輝くママ支援ネットワークぱらママ

tel.086-206-6622 (平日 9:30 ~ 15:00)



Paramama.
ママの笑顔のために

ぱらママ



生理のこと
なんでも相談
LINE



【お申し込み】 岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

TEL : 086-803-3355 FAX : 086-803-3344 E-mail : sankaku@city.okayama.lg.jp