







講座・相談会・おしゃべり会のご案内【2024(R6)年度 冬号】

健康講座 (お申し込みは電話またはQRコードで)

講座・相談会・おしゃべり会は予約制・参加費無料・託児なし

<p>大人気! 誰でもピラティス</p> <p>2月22日(土) 14:00~15:30</p> <p>場所: サンフォルテ 4F スタジオ</p> <p>講師: ピラティスインストラクター BLUE EARTH Satomi さん</p>	<p>対象: 成人女性なら年齢問わずどなたでも</p> <p>身体の歪みを整え、全身を動かすことで、気持ちも身体もリフレッシュできます。妊活中、冷え性、運動不足が気になる方にもお勧め。毎年人気の講座です。</p> <p>ヨガマットは準備しています。当日は、動きやすい服装でご参加ください。(更衣室あり)</p>	 
<p>NEW 尿漏れ予防講座と骨盤底筋エクササイズ</p> <p>3月8日(土) 14:30~16:00</p> <p>場所: サンフォルテ 3F 305</p> <p>講師: 女性クリニック We 富山 産婦人科医師 鮫島 梓 さん</p>	<p>対象: 成人女性なら年齢問わずどなたでも</p> <p>尿漏れは多くの女性が経験する問題であり、特に出産や更年期を迎えると、悩む女性が増える傾向にあります。</p> <p>スポーツドクターでもある産婦人科医師が、尿漏れの原因や治療方法だけではなく、予防方法として座ったままでできる骨盤底筋エクササイズも紹介します。普段着で大丈夫です。</p>	 
<p>おすすめ 100年時代の健康をデザイン 更年期を楽しむためのヒント</p> <p>…ハーブティー付き…</p> <p>3月15日(土) 15:00~16:30</p> <p>場所: サンフォルテ 3F 305</p> <p>講師: 女性クリニック We 富山 産婦人科医師 若杉 聡美 さん</p>	<p>対象: 成人女性なら年齢問わずどなたでも</p> <p>産婦人科医師とハーブティーの専門家がコラボし、更年期に役立つヒントを分かりやすくお伝えします。リラックスした雰囲気の中で、ハーブティーを飲みながら、『更年期に直面する身体の変化とその対処方法』『自分の体調に合ったハーブティーの選び方』など学びます。</p> <p>更年期を迎えても、元気に生き生きと過ごしたい方に、ぴったりの講座です。ぜひ、ご参加ください!</p>	 

～不育症疑い・不育症の方のための～ 医師による個別相談会 (お申し込みは電話で)

対象: 流産、あるいは死産や新生児死亡を経験した方で、不育症の疑いがある、または不育症の治療中の、子どもを望んでいる女性やカップル

場所: サンフォルテ 2F 富山県女性健康相談センター内 (または ZOOM)

医師: 富山大学附属病院産婦人科 医師 米田 徳子 さん

日程: 毎月第3水曜日 9:30~11:30 (要予約)

※お電話で相談方法(対面か ZOOM か)をお伺いします。



妊活さんのおしゃべり会 (お申し込みは電話または QR コードで)

対象: 子どもの有無を問わず、不妊治療中または一時的に治療をお休みしている女性

場所: サンフォルテ 3F 研修室 301

日程: 1月8日(水) 9:30~11:30

2月15日(土) 14:00~16:00 / 3月7日(金) 9:30~11:30



富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センターでは、電話相談や面接相談(予約制)を行っています。お問い合わせ・お申し込みは下記まで。お気軽にお電話ください。

TEL: **076-482-3033** 富山市湊入船町 6-7 サンフォルテ2F

QRコードでHPもチェックできます!



相談日程	火	水	木	金	土
9:00~13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00~18:00	面接	電話	面接	電話	面接

