



産婦人科医と鍼灸師から学ぶ

女性更年期と 骨盤底ヘルス



参加費
無料
対面開催

「最近、疲れが取れにくい」「体型が変わってきた」「ふとした瞬間の尿もれが気になる」…。30代以降、女性のカラダはホルモンの影響を受けながら少しずつ変化していきます。この講座では産婦人科医が、女性ホルモンと更年期の関係や、多くの人が悩んでいる尿トラブルについて、わかりやすくお話しします。ヨガ講師による、椅子に座ったまま出来る骨盤底筋（こつぱんていきん）体操等の実技もあります。自分の体の「今」を知り、未来の自分をいたわるためのセルフケア術を一緒に学びませんか。

※軽い運動を行いますので軽装でお越しください。

講師



高宮城 直子 氏

Naoko女性クリニック 院長

日本専門医機構 産婦人科専門医

日本女性医学学会認定
女性ヘルスケア専門医

日本女性財団
理事・フェムシップドクター

全国版更年期オンライン診療
「ピバエル」メディカルアドバイザー
など



大城 千夏 氏

鍼灸庵Ima Coco 代表

鍼灸師

あん摩マッサージ指圧師

ヨガインストラクター

Naoko美と健康のサロンでも
鍼灸施術・ヨガレッスンを行う

日時
2026

10/4

日

10:00 ~ 11:30
(開場 9:30~)

場所

浦添市ハーモニーセンター 1階ホール

定員

50名 (申込先着順)

持ち物

フェイスタオル・飲み物

対象

30代以上の女性、女性特有の健康課題に興味のある方
(浦添市外の方も申し込みいただけます)

申し込み方法

QRコード・市のホームページよりお申し込みください



お申込みは
コチラから

申込受付期間：

2026年9月1日(火) 午前9時 ~ 9月30日(水) 午後1時まで

※ 手話通訳が必要な方は、9/18(金)午後1時までにお申し込みください

お問い合わせ

浦添市 市民部 市民協働・男女共同参画課

TEL : 098-874-5711 / FAX : 098-874-5890

E-mail : siminkyodo@city.urasoe.lg.jp

講座受講にあたっての注意とお願い

- 写真撮影、講座の録画・録音、資料の無断転用はご遠慮ください。
- 飲食は指定エリア内をお願いいたします。

