

疲れやすい、  
肩こりめまい…もしかして  
**更年期？**



時期がバラバラ  
量が多い・少ない

**月経**

これって病気？  
健康や妊娠に影響ある？



**参加無料・要予約**

# 女性のための 健康相談会

女性特有の不調について気軽に相談してみませんか？  
女性の健康に役立つ講座や測定を同時開催！自分を大切にするヒントがいっぱい

| 10/15 (水)<br>10～12時    | 10/18 (土) 託児<br>14～16時  | 11/13 (木) <br>18～20時 | 12/9 (火) 託児<br>13～16時  | 12/11 (木) <br>18～20時 |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市立図書館                  | 市役所 市民交流棟                                                                                                  | 市役所 市民交流棟                                                                                               | 保健センター                                                                                                      | 市役所 市民交流棟                                                                                                 |
| 健康チェック<br>骨密度<br>体組成測定 | 講座(14:00～14:50)<br>腸内環境を整える食生活<br><br>Midukichen合同会社代表<br>影山 みづき 先生                                        | 講座(18:00～18:50)<br>ホルモンに左右される<br>女性のライフサイクル<br><br>針間産婦人科院長<br>金子 法子 先生                                 | 講座(13:00～13:50)<br>女性に寄り添うアロマ<br>テラピーのお話<br><br>株)グリーンフレグランス代表<br>柊田 久美子 先生                                 | 健康チェック<br>骨密度<br>体組成測定                                                                                    |



**保健師による個別相談 ・ ハンドマッサージ** 協力:宇部フロンティア大学



【対 象】 概ね20～50歳代までの宇部市在住・  
在勤の女性

【予 約】 左の二次元コードより3日前までに予約



※上記の日程以外でも、下記にて随時相談を受け付けています。

問合せ・相談窓口

宇部市保健センター(宇部市健康増進課) ☎0836-31-1777