

「女性の健康づくりサポーター」養成講座／

女性のライフステージと 身体のメンテナンス方法



女性の健康づくりについて学び、
ご自身の健康づくりに活かす講座です。
その知識をご家族やご友人にも
広めてください。受講後は、
「女性の健康づくりサポーター」
として登録いただけます。

【第1回】令和7年

日時

7月1日(火) 18:00~19:30

会場

四谷保健センター5F 多目的室
(新宿区四谷三栄町10-16)

【セミナー概要】

女性は女性ホルモンに左右され、ライフステージごとにお悩みが変化します。
そんな女性の一生を健やかに過ごすために、大切な知識をお伝えします。
健康維持に役立つ知識を得て、自分や家族、友人たちと実践しましょう！

【実技内容】

椅子に座ってできる
ストレッチ&運動

猫背を改善して
美しい姿勢づくり

股関節をなめらかにし、
骨盤底筋を鍛えやすくする

※股関節を動かす運動をします
ので、痛みがあったり、通
院中の方はご遠慮ください。

講師



理学療法士

山崎愛美先生

呼吸療法認定士。婦人科
での骨盤底外来を担当し、
幅広い年代の女性の臨床
経験を積む。また、川崎
市を拠点とするWomen's
Body Laboを立ち上げ、
一般向けの健康予防教室
を開催。その他、地域で
の講演をはじめ、助産師
や理学療法士といった専
門職に向けた講演経験も
多数あり。

持参するもの／

- ☒ フェイスタオル
- ☒ 飲料水

動きやすい服装で
お越しください。

▼お申込みはこちら！▼

申込み

区内在住・在勤・在学の方 40名(先着順)
5月27日(火) から、電話またはホームページからお申し込みください。

問合せ

新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)
☎03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

詳しくは、こちらからも
ご確認いただけます。

