

旭川市報道依頼

各報道機関 様

KJ00330405

2024年9月6日

発信課	女性活躍推進部女性活躍推進課
担当者	藤田 知詠子
連絡先	電 話 25-9785/2703
	F A X
	E-mail joseikatsuyaku@city.asahikawa.lg.jp

分 類	イベント・行事 ☒ 募集 ☐ 契約・入札 ☐ 会議・説明会 ☐ その他 ☐
日 程	令和6年9月27日 19時00分 ～ 令和6年9月27日 21時00分
発表項目 (行事名)	「ウィメンズ・アクティブ・デイ Day2」の開催について
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	7月27日に開催したDay1に続き、月経不調や更年期症状など、女性特有の健康課題について理解を深める講座と、体を動かす楽しさを知るスポーツ交流によるイベントを開催します。 1 日時 令和6年9月27日(金) 19:00~21:00 2 場所 旭川市市民活動交流センターCoCoDe 3 対象 旭川市・旭川市近郊で働いている女性 4 定員 30人 5 内容 (1) 女性特有の健康課題に関する講座 「やりたい夢を叶えるために自分に今できること」 講師 森山病院 理学療法士 齋藤 壽美恵さん (2) 体を動かす楽しさを知るスポーツ交流 ・スラックレール ・100cm走
添付資料	有 ☒ 無 ☐
報道（取材）に当 たってのお願い	
備 考	

Women's Active Day

ウィメンズ・アクティブ・デイ Day 2
～ 女性が長く健康に働けるために ～

2024.09.27 fri
19:00 - 21:00

旭川市市民活動交流センター CoCoDe

旭川市宮前1条3丁目3番30号

参加費

無料

イベント参加対象

旭川市・旭川市近郊で
働いている女性(年齢不問)

運動できる服装・靴でお越しください。

Timetable

- 18:30～19:00 … 受付
- 19:00～19:05 … ご挨拶
- 19:05～19:55 講話
- 19:55～20:05 … 休憩
- 20:05～20:55 スポーツ交流
- 20:55～21:00 … 質疑応答

お申し込みはこちら！



主催：旭川市女性活躍推進部女性活躍推進課
旭川市委託事業者：株式会社ヴォルフェ

lecture

女性特有の健康課題に関する講座を開催

テーマ：やりたい夢を叶えるために自分に今できること

月経不調や更年期症状、産前産後の身体の変化、尿漏れなど女性の不調と向き合うために…皆さまが笑顔でいられる時間が少しでも増えますように、今自分にできることをお伝えします。

講師 森山病院 理学療法士 齋藤 寿美恵氏

Activity

体を動かす楽しさを知るスポーツ交流

スラックレール

不安定で細長い「スラックレール」にバランスを取って乗ることで、軸をキープするための「体幹」、「バランス」、「集中力」が鍛えられます。

100cm走

100cm(1m)をいかに遅く走るかを競う競技です。

常に片足をあげた状態で、ゆっくり体を動かすことになるため、集中力と体幹バランスが必要となり、インナーマッスルも鍛えられます。

Women's Active Day

ウィメンズ・アクティブ・デイ Day 2

～ 女性が長く健康に働き続けるために ～

イベント内容

女性が長く働き続けるためには、健康課題への対応が必要不可欠。しかし、ライフステージの変化により、運動をする機会は減少するもの。本イベントでは、女性特有の健康課題（月経不調・更年期症状など）について学べる講座と、スポーツを通じた交流を実施。健康維持への意識醸成と、運動への動機づけを図ります。

イベントに関わる組織・団体について

旭川市女性活躍推進部

あらゆる分野での男女共同参画を促進し、誰もが働きやすい環境をつくり、安心して暮らせる社会の実現に向けて、様々な事業を展開しています。



- 女性活躍を推進するセンター機能の整備
- 女性へのワンストップ相談の整備
- デジタル社会に対応した女性の就労促進
- ワークライフバランスの推進
- 性的マイノリティへの支援
- 政策・方針決定過程への女性の参画
- 男女共同参画社会の実現に向けた機運醸成

ヴォルフェ北海道



ヴォルフェ北海道は、北海道・旭川近郊を拠点に活動する女子フットサルクラブです。※運営企業：株式会社ヴォルフェ

将来的にはプロクラブ化を目指しており、女子フットサルをはじめとしたスポーツの価値を地域や社会に還元します。

問い合わせはこちら

<https://form.run/@woelfe-support-center>

