

各報道機関 様

KJ00530963

2025年9月17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 直通25-9785／内線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7年9月27日 10時00分 ～ 令和7年9月27日 12時00分
発表項目 (行事名)	Women's Health研修会の開催について
概 要 (趣旨・日時・場所・内容等を記入すること。)	働く女性を対象に、月経に伴う不調や更年期症状など、女性特有の健康課題に関する講話と不調に対処するストレッチ等を組み合わせた全2回の研修会を開催します。 1 日時 (全2回) DAY1 令和7年9月27日 (土) 10:00～12:00 DAY2 令和7年11月7日 (金) 18:30～20:30 2 場所 社会医療法人元生会 森山病院 8階「MORIYAMA HALL」 (旭川市宮前2条1丁目) 3 対象 旭川市及び近郊で働く女性 4 定員 20人 5 内容 別紙チラシ参照 6 参加料 無料 7 申込方法 申込フォームから申込
添付資料	有 ☒ 無 ☐
報道 (取材) に当たってのお願い	取材を希望される場合は事前にご連絡ください。
備 考	

Women's Health研修会



私らしく暮らす・働く・整える

前向きに始める女性の健康管理術

月経に伴う不調や更年期症状など
女性特有の健康課題に関する講話と
不調に対処するストレッチ等を組み合わせた
働く女性に向けた全2回の研修会
お気軽にご参加ください



働く女性
対象

参加費
無料

ドリンク
付き！

DAY1

9月27日（土）10:00～12:00

ちょっとの意識で年齢に負けないからだづくり「姿勢×運動」の新習慣

DAY2

11月7日（金）18:30～20:30

今日からはじめる自分をいたわる新習慣「PMS・更年期」のセルフケア

講師

講話 社会医療法人元生会森山病院 理学療法士 齋藤 壽美恵 さん

実技 メディカルフィットネス Sanitas24 健康運動指導士 長澤 真優美 さん

対象

旭川市及び近郊で働く女性 定員20人

病院駐車場をご利用いただけます



会場

社会医療法人元生会森山病院 8階
MORIYAMA HALL（宮前2-1）

※病院内の移動時にはマスク着用にご協力ください
※ストレッチなどの実技があるので動きやすい服装でお越しください（上靴不要）



詳細



申込



森山病院管理栄養士監修
はちみつレモンジンジャーを
ご用意してお待ちしています♪

主催
お問合せ

旭川市女性活躍推進部女性活躍推進課
受託事業者 社会医療法人 元生会



25-9785