

Women's active Day

ウイメンズ・アクティブ・デイ

～女性が長く健康に働き続けるために～

2024.07.27 sat
13:30 - 16:00

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

- 13:15～13:30 … 受付
- 13:30～13:35 … ご挨拶
- 13:35～14:35 講話
- 14:35～14:50 … 休憩
- 14:50～15:50 スポーツ交流
- 15:50～16:00 … 質疑応答

lecture

女性特有の健康課題に関する講座を開催

月経不調や更年期症状……。女性ならではの健康課題に悩まされることはありませんか？
本イベントでは、それらの対処法や考え方について理解を深められる講座を実施します。参加者の皆さまが、より健やかな日々を過ごせるきっかけになりますように。

講師 森山病院 理学療法士 齋藤 壽美恵氏

お申し込みはこちら！



Activity

体を動かす楽しさを知るスポーツ交流

各種アクティビティを通して、体を動かす楽しさを知る機会を提供します。今まで運動にあまり取り組んでいない方でも安心してチャレンジできるので、ぜひご参加ください！簡単、かつ誰かと共に取り組めるアクティビティばかりなので、イベントで出会った仲間とも挑戦してみてくださいね。

Women's Active Day

ウィメンズ・アクティブ・デイ

～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>

