

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>

