

参加無料

要申込

11/15(日)締切

女性の健康課題を知るセミナー

日時

2026年 **11月21日(土)**

会場

14:00~16:00 (開場/13:30)

ご来場者全員に/
プレゼントをご用意

+
抽選で10名様に
ソイチェックプレゼント
(裏面参照)

定員

80名 ※先着順

PROGRAM

司会

旭川医科大学 産婦人科学講座 教授

加藤 育民 先生

講演1
(40分)

女性のライフステージと健康
～自分らしく、いきいき過ごすために～

旭川医科大学 産婦人科学講座 周産母子センター 助教 **吉澤 明希子 先生**

講演2
(30分)

～女性に優しい～
美しい姿勢のための身体の動かし方

森山病院 診療技術部 リハビリテーション科 理学療法士 **齋藤 壽美恵 先生**

講演3
(20分)

キレイと元気をつくる食事術
～今日からできる女性の栄養習慣～

森山病院 診療技術部 栄養科 管理栄養士 **岸田 由紀 先生**

情報提供

大塚製薬株式会社

※セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。

お申込方法 **11/15(日)締切**

参加ご希望の方は申込フォーム(下記 URL、または二次元コード)からお申し込みください。

申込フォームURL

URL: <https://logoform.jp/f/Br3OZ>

10/1(木)からお申し込みの受付を開始します。お申込みをもって参加が確定します。



スマホから
簡単にお申込
できます

応募はこちらへ



【お問合せ】 旭川市こども・女性・若者未来部女性・若者応援課 電話 0166-25-9785(平日 9:00~17:00)

共催:



旭川市



Otsuka

大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業グループ

どなたでも
ご参加
いただけます



女性の健康課題を知るセミナー

女性特有の健康課題に悩まされている女性は少なくありません。仕事への影響も大きく離職などにつながるケースもあります。本セミナーでは更年期症状や PMS、健康維持のための運動食事のポイントなどをわかりやすくお伝えします。

ACCESS

社会医療法人元生会 森山病院 8階 MORIYAMAホール
旭川市宮前2条1丁目1番6号

徒歩

旭川駅南口より徒歩 3分

バス

- ・旭川電気軌道バス 3番近文線「森山病院前」
- ・道北バス 25番 鷹栖線「森山病院前」
- ・道北バス 34番 鷹栖線「森山病院前」



病院へは北彩都ガーデン側(職員出入り口)より入館し、中央エレベーターをご利用下さい。正面玄関はご利用できません。
当日は森山病院の駐車場をご利用ください。(セミナー参加者は駐車料金無料)※駐車券への処理があるため、駐車券を会場へお持ちください。

来場の特典

当日会場にお越しいただいた方の中から

**抽選で10名様に
「ソイチェック」をプレゼント**

ソイチェックとは

大豆イソフラボンが腸内細菌のチカラでつくられるスーパーイソフラボン「エクオール」は女性ホルモンと似た働きをする成分です。エクオールは、腸内で作れる人と作れない人がいます。『ソイチェック』はご自身がエクオールをつくれるかどうか、尿で簡単に測定することができます。



お申込方法 11/15(日)締切

参加ご希望の方は申込フォーム(下記 URL、または二次元コード)からお申し込みください。

申込フォームURL

URL: <https://logoform.jp/f/Br3OZ>

10/1(木)からお申し込みの受付を開始します。お申込みをもって参加が確定します。



スマホから
簡単にお申込
できます

応募はこちらへ



【お問合せ】旭川市こども・女性・若者未来部女性・若者応援課 電話 0166-25-9785(平日 9:00~17:00)