

12.14 ①日

13:00 ~ 15:00

ほしぞら公民館 3階ホール

〒902-0067 沖縄県那覇市安里2丁目1-1
(ゆいレール牧志駅より徒歩5分)



男女の更年期と 骨盤底ヘルス

■タイムスケジュール

13:00 ~ 開会の挨拶

司会：宮里 実先生

13:05 ~ 講演会 第一部

・いまさら聞けない女性更年期と骨盤底ヘルス
講師：高宮城 直子先生

13:50 ~

・骨盤底筋体操 ~みんな一緒にレッツトライ！~
講師：長嶺 覚子先生
※動きやす服装・フェイスタオル2枚ご持参ください。

14:05 ~ 講演会 第二部

・男性にもある更年期 ~いつまでも生き生きと過ごすために~
講師：大城 琢磨先生

14:50 ~ 閉会の挨拶

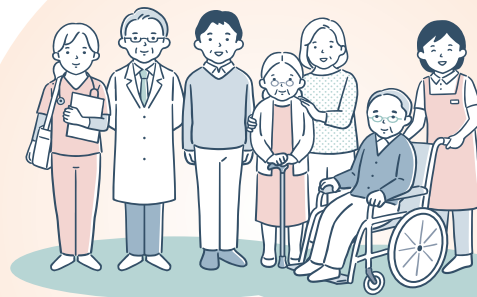
司会：阿部 正子先生

15:00 (会終了後) ~ 【事前要予約】

医療のプロに直接相談！Q&Aセッション

定員

100名



参加費無料

女性だけでなく男性も含め、それぞれの
更年期障害と骨盤底ヘルス（健康）のこ
とをわかりやすく解説、皆さまのお悩みに
お答えします！

特別講演



いまさら聞けない
女性更年期と骨盤底ヘルス

女性ホルモンのゆらぎや
不足により、さまざまな
症状が出ます。更年期や
骨盤底の不調について学
び、対応法を知りましょう。

Naoko 女性クリニック院長
高宮城 直子先生



男性にもある更年期
~いつまでも生き生きと過ごすために~

最近注目されるようにな
った男性更年期。排尿
や男性機能ほか、日常に
おこる症状への対策を骨
盤底ヘルスの観点から解
説します。

那覇市立病院 腎・泌尿器科
部長 大城 琢磨先生



骨盤底筋体操
~みんな一緒にレッツトライ！~

普段は意識しにくい骨盤
底筋群ですが、タオルを
使って意識しやすく、働
きやすくなるポイントを一
緒に学びましょう。
キーワードは「姿勢」です。

琉球大学病院 理学療法士
長嶺 覚子先生

司会



琉球大学
システム生理学講座 教授
泌尿器科医 宮里 実先生



名城大学
名城大学人間健康学部 看護学科 教授
看護師・助産師 阿部 正子先生

◆Q&Aセッション 参加募集！（先着30名）

- 女性のテーマ（ホットフラッシュ、不眠・うつ、痛み、尿失禁・デリケートゾーン）
- 男性のテーマ（ホットフラッシュ、不眠・うつ、頻尿・尿失禁、男性機能）

少グループに分かれて、泌尿器科・産婦人科など多彩な医師陣と
メディカルスタッフが、皆さまの健康に関する疑問や不安にお答えします

◆問い合わせ

琉球大学 システム生理学講座

TEL.098-894-5349 (月曜日～金曜日 9:00-15:00)

〒902-2720 沖縄県宜野湾市字喜友名 1076 番地

Q&A セッションご参加希望の方は
右記の QR コードより簡単な
アンケートにお答えください。

