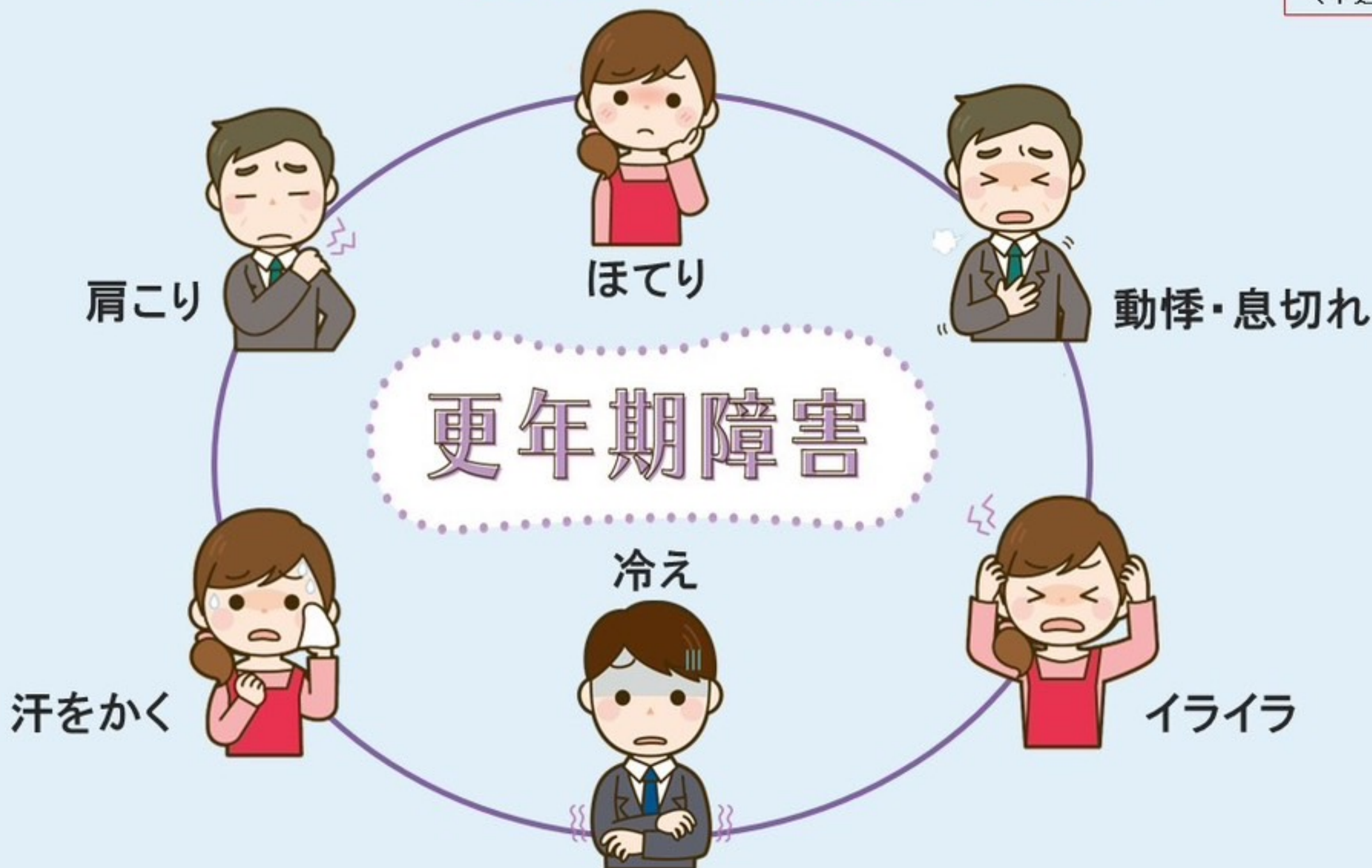


# 「更年期や月経の辛さを軽減したい！」 ～実技と情報を中心に～

**定員  
20名**  
(申込順)



女性の「生理休暇の取りづらさ」と男女ともに生じる「更年期の不調は労働損失」であることに着目し、その改善を図る県内企業の新たな取り組みを紹介します。続いて更年期や月経に関する基礎的講話、最後に辛さや不調を軽減するヨガを体験していただきます。



**講師**  
さどやま りんこ  
**佐渡山 倫子 氏**

沖縄タイムス営業局営業部課長

沖縄タイムス社文化事業局や記者を経て、現在は営業局営業部課長。SDGs企画「Step with you～」やフェムテックイベントの運営に携わる。



**講師**  
たかみやぎ なおこ  
**高宮城 直子 氏**

Naoko女性クリニック 院長

佐賀医科大学卒業後、琉大医学部、民間病院を経て、コーネル大学に留学。その後Naoko女性クリニックを開業する。産婦人科専門医、日本女性財団理事。



**講師**  
おおしろ ちなつ  
**大城 千夏 氏**

鍼灸師、ヨガインストラクター

ホンジュラスに海外青年協力隊として派遣され、その後Naoko美と健康のサロン鍼灸師兼ヨガインストラクターとして勤務中、また鍼灸庵Ima Cocoを開業している。

時間 講話：13:30～14:00  
内容 ① 生理休暇名称変更に関する  
県内企業の取り組みについて

講話：14:05～15:05  
② 更年期や月経に関する  
基礎知識について

実技：15:10～16:00  
③ 更年期等の辛さ・不調軽減  
ヨガ体験

実施日時：令和6年12月7日(土) 受付13時 開始13時30分～終了16時

場所：沖縄県男女共同参画センター ているる 1Fフィットネスルーム

対象者：関心のある方 定員：20名(申込順)

各自持参：①ヨガマット②ヨガブロック(バスタオルで代用可)③飲み物

実技をおこなうので、運動しやすい軽装でお越しください。

**参加費** 一般 1人1,000円(当日現金支払)、学生無料(学生証提示)  
(消費税、傷害保険料込) 賛助会員 1人 500円(当日現金支払)

QRコード



【主催】公益財団法人おきなわ女性財団

TEL: 098-868-3717 FAX: 098-863-8662 担当: 玉城(タマキ)

# 「更年期や月経の辛さを軽減したい！ ～実技と情報を中心に～」

## 令和6年度ステップアップ事業

**定員20名**  
(申込順)

## 健康教室 申込書

フリガナ		年代	居住地		市町村
氏名		代	連絡先 TEL	( )	-
			メール アドレス		@
各自持参	①ヨガマット ②ヨガブロック(バスタオルでも代用可) ③飲み物				
下記の該当する部分に☑をつけて下さい。					
会員等	<input type="checkbox"/> 当財団の賛助会員です。		<input type="checkbox"/> 当財団の賛助会員ではありません。		

### 参加費(消費税、傷害保険料込)

一般 1人1,000円(講座当日に現金払)

賛助会員 1人 500円(講座当日に現金払)

学生無料(学生証提示)

申込方法：受講希望の方は、QRコード、メールまたはFAX等にてお申込下さい。

なお、お申込み後3営業日(土日祝除く)以内に、当財団からの受講URLメールの受信がない場合はお手数ですが、メールかお電話でお問合せ下さい。※ 個人情報は講座運営のためにのみ使用し、それ以外の目的で使用することはありません。



申込QR  
コード



【お申込み及びお問い合わせ】  
[kouza@okinawa.josei.org](mailto:kouza@okinawa.josei.org)

〒900-0036 那覇市西3-11-1  
TEL:098-868-3717 FAX:098-863-8662  
沖縄県男女共同参画センター  
「ているる」

●バス：市内線1・2・3・5・15番、市外線45番（三重城バス停）

●お車：地下駐車場あり（80台収容可）、満車の場合は近隣有料駐車場をご利用ください。



【主催】公益財団法人おきなわ女性財団

担当：玉城(タマキ)