

リアル会場
×
オンライン
ライブ配信

親子で参加できる女性の健康支援セミナー

心と体のバランスを整えよう！ 女性ホルモンの講座とヨガ体験

講演内容

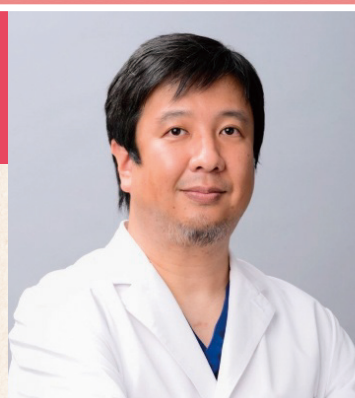
PMS と更年期基礎知識、 ホルモンとの関連、セルフケアについて

講師：横浜市立大学附属市民総合医療センター 婦人科 講師

【資格】

- ・日本産科婦人科学会産婦人科専門医
- ・日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医
- ・日本内分泌学会内分泌専門医
- ・日本骨粗鬆症学会骨粗鬆症認定医

齊藤 真 先生



ヨガ体験内容

日常生活のすきま時間でできる リラックスヨガ

講師：MIKI 先生

横須賀・葉山を中心に神奈川県内で活躍中
現役ナースのヨガ講師
日本サップヨガ協会公認インストラクター



日 時

2025年

12/13 土

14:00～16:00 (開場13:30)

会 場

ウェルシティ市民プラザ3階
第1研修室

横須賀市西逸見町1-38-11

参加費

無 料 ※通信料はご視聴いただく方の負担となります。

対 象

セミナーに関心のある方

定 員

会場

申込先着
60名

オンライン

申込先着
100名

※講演後にヨガ体験があり
ますので、動きやすい服装
でご参加をお願いします。



申込方法

以下申込フォームにアクセスの上、お申込ください。

申し込みフォーム「e-kanagawa」

(下記URLへのアクセスもしくは二次元コードの読み取りをお願いいたします。)



https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142018-u/offer/offerList_detail?tempSeq=108536

申込期間

2025年11月11日(火)0:00～12月11日(木)23:59

《お問い合わせ先》横須賀市 民生局 健康部 地域健康課 TEL:046-824-7141

横須賀市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。