親子で参加できる女性の健康支援セミナー

リアル会場 × オンラインライブ配信

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



冬の心と体を温める 50 分
～女性ホルモンとの上手な付き合い方～

講師：聖隷横浜病院　遺伝子診療科
東海大学医学部産婦人科　客員講師
高橋（たかはし） 千果（かずみ） 先生



日　時　2026年12月5日(土)
15:00～17:00(開場14:30)

会　場　ウェルシティ市民プラザ5階
大学習室　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	オンライン
申込先着 60名	申込先着 100名

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=138472

申込期間

2026年11月11日(水)0:00～12月２日(水)23:59



※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。

心と体を温める
隙間時間に整う椅子ヨガ

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

《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。

共催　横須賀市　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