

# 私のカラダにエールを！ 女性ホルモンの基礎知識

女性ホルモンは女性の一生の健康と深く関わっており、ご自身の身体の変化を理解し、ケアすることが大切です。小田原市は令和二年度から新たに「小田原Lエール」という認定制度を創設し、女性の活躍推進に積極的に取り組んでいます。本セミナーは、女性の健康推進に力を入れている大塚製薬と小田原市がタイアップし、ライフステージごとに見られる女性特有の身体の変化や病気を知り、女性ホルモンと上手に付き合う対処方法などを解説します。



© 2019 吉住渉

## 実施内容

- 日時 2021年3月27日(土) 15:00~16:20 (開場 14:30~)
- 参加方法 オンライン(ライブ型)セミナー
- 募集定員 先着150名様 ※定員になり次第、締切とさせていただきます
- 募集期間 2021年2月27日(土)~2021年3月20日(土・祝)
- 参加費 無料 ※通信料はご視聴いただく方のご負担となります。

## 講演内容

### 講演1

## 私のカラダにエールを！ 女性ホルモンの基礎知識

中野レディースクリニック 院長 中野 眞佐男 先生



昭和51年 慶應義塾大学医学部卒業  
平成3年 済生会神奈川県産婦人科部長  
平成18年 けいゆう病院産婦人科部長  
平成28年 中野レディースクリニック院長

### 講演2

## 気軽に実践 おうちヨガ！



神奈川IME-BYOスタイルアンバサダー  
ヨガ瞑想インストラクター  
菊地 峰子氏

スポーツクラブ・パーソナルジム・ヨガ教室でヨガの指導をしています。自然の中で瞑想をするのも大好きです。ヨガを通して心と身体が元気に、そして笑顔でいられるようお手伝いが出来れば嬉しいです。



神奈川IME-BYOスタイルアンバサダー  
thanks labo.代表/鎌倉FM DJ  
稲垣沙織氏

27歳で起業し、様々な経験を経て「子どもたちが憧れる大人創り」をモットーに教育関係をはじめ、ブランディング、プロデュースをしています。現在は「粋な女子道」スクールの主宰・講師、鎌倉FMパーソナリティとしても活動中。

## 申込方法

### WEB 限定

参加を希望される方は、右記の2次元バーコードか、URLより応募フォームにアクセスの上、氏名・ふりがな・性別・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・返信先メールアドレス・アンケート・講師への質問・個人情報の同意をご入力の上、ご応募ください。



応募専用 URL : <https://opnc.info/w0083>

お申込み受付完了後、事務局から、メール(@otsuka.jp)で返信をいたします。返信がない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず事務局へお問い合わせください。

- 視聴方法 事務局より事前にメール(@otsuka.jp)にてアクセスURLを送信いたします。URLはお申込者本人のみの利用とし、他の方への共有(SNS等不特定多数が確認できる場所への投稿含む)はご遠慮ください。また、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。
- お問い合わせ 大塚製薬株式会社「女性の健康セミナー」事務局  
TEL : 0120-068-552(通話無料/10~18時受付、無休) URL : <https://opnc.info/women>

主催：大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 後援：小田原市