令和８年度

女性のための こころ&からだセミナー

第1回 11/22(日) 13：30～15：00

受講料 500円

骨盤底筋を鍛えてアクティブな毎日を取り戻そう

～やさしくわかる！尿もれ、下腹ぽっこり解消トレーニング～

出産後や更年期は、女性の人生の中でも大きな転機となる時期です。
ホルモンバランスや体形の変化、そして心の揺らぎなど、さまざまな変化が起こる中でも特に多くの女性が悩まされるのが「尿もれ」「骨盤のゆるみ」「体形の崩れ」といった骨盤底筋の衰えに起因する不調です。
こうした悩みをやわらげ、自分の体への信頼を取り戻してくれる「骨盤底筋エクササイズ」について、実際に体を動かすことを中心に学びます。
これまで取り組んだことがあっても「正しくできているか自信がない」「動かし方が難しい」という方にも基本のキから、わかりやすく教えていただきます。



増山 愛衣 氏
理学療法士
千葉ウィメンズヘルス研究会所属

第2回 11/29(日) 14：00～15：30

受講料 500円

カラダとココロを整える 東洋式 更年期とのつき合い方

～プレ更年期からポスト更年期まで、健やかに過ごすためのおうち養生～

イライラ、不安感、ほてり、めまい、疲れやすさ、眠れない…。
更年期世代のさまざまな不調に、東洋医学のセルフケアが役立ちます。
本セミナーでは、つらい更年期症状を少しでもラクにするための　つぼ押し、ストレッチ、食事、生活習慣など、今日から実践できる「おうち養生」をご紹介します。
更年期は「その時期だけ」のものではありません。東洋医学では、プレ更年期からポスト更年期まで続く心身の変化を見据え、その時々に合わせて整えていくことを大切にします。
今ある不調を和らげることはもちろん、これから先も健やかに過ごすためのセルフケアを一緒に学びましょう。



鈴木 知世 氏
仁愛中国鍼灸院院長

主催　公益財団法人富山県女性財団・富山県

女性のための
こころ&からだセミナー

第1回



増山 愛衣 氏

・理学療法士
・千葉ウィメンズヘルス研究会所属

2019年理学療法士免許を取得。整形外科勤務後、現在小児科で運動の遅れがある児や、発達特性のある児に対し、理学療法を通して運動や関わりの向上をサポートしている。
産前産後の理学療法に興味をもち、千葉ウィメンズヘルス研究会に所属。冊子の作成やセミナー活動を行っている。
定期的に産婦人科クリニックで産前産後の体の変化や体操について講座を行っている。

日　時：11月22日(日) 13:30~15:00
会　場：富山県民共生センター「サンフォルテ」
受講料：¥500
定　員：30名程度

第2回



鈴木 知世 氏

・仁愛中国鍼灸院 院長
・鍼灸師
・東洋医学研究家

学習院大学卒業後、第一勧業銀行（現、みずほ銀行）に入行。中国広東省広州中医薬大学付属医院に勤務した際、西洋医学と東洋医学（中医学）の良い点を合わせた中西結合医療に出合い、鍼灸師の国家資格を取得。横浜市内のクリニックを経て、現院院長となる。
著書に『あなたのカラダとココロに寄り添う更年期とのつき合い方』(河出書房新社)、『東洋医学式　カラダとココロの整え方』(河出書房新社）ほか多数。

日　時：11月29日(日) 14:00~15:30
会　場：富山県民共生センター「サンフォルテ」
受講料：¥500
定　員：30名程度

申込方法

申込先着順　（定員になり次第、締め切りとさせていただきます。ご了承ください。）

ホームページからの応募方法

サンフォルテホームページの「講座・催し」のコーナーをご利用ください。
整理券返信のため、必ずメールアドレスを入力ください。

申込が正常に送信されると、送信完了メール（自動返信）が届きます。
あらかじめ「@sunforte.or.jp」ドメインからのメールを受信できるよう設定のうえ、お申込みください。
送信完了メールが届かない場合は、受付ができていない可能性がありますので、お手数ですが、サンフォルテ（076-432-4500）までお電話ください。

ＦＡＸ・往復はがきでの応募方法

希望する回を記入してください。複数の回を一括してお申込みいただけます。

▼「第○回こころ&からだセミナー」と明記の上、次の事項をご記入ください。
①氏名(ふりがな)　②〒・住所　③電話番号
④FAX番号(整理券返信のため、FAXでお申込みの方は必ず記入ください)
⑤年代 ⑥一時保育希望の場合は、お子さんの名前(ふりがな)、年齢(○歳△か月)

※ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営の目的以外には利用いたしません。

一時保育

対象年齢　5か月～就学前
保 育 料　お子さん1人につき300円
保育申込締切
各回の２週間前まで（厳守）

申込み・問い合わせ

富山県民共生センター「サンフォルテ」指定管理者
サンフォルテＪＯＩグループ
(公財)富山県女性財団
〒930-0805
富山市湊入船町6-7 サンフォルテ内

TEL 076-432-4500
FAX 076-432-5525
https://www.sunforte.or.jp
サンフォルテ　検索

