

「知っておきたい女性の健康講座」

女性はライフステージにおいて様々な症状が出現します。思春期には月経痛や月経前症候群（PMS）、激しいスポーツによる無月経などを引き起こすことがあり、将来の健康問題に繋がる可能性があります。尿失禁は40歳代後半からの女性に多く、出産経験者、加齢に伴う骨盤底筋群の筋力低下、便秘や肥満が原因としてあげられます。本プロジェクトでは**女性の健康をライフステージ別に講座を設定し、様々な年代の女性の健康支援のお手伝いをさせていただきます。**

【開催日時】 ※開始15分前にお越しください。 [両方受講することも可能です。](#)

◆ 講座① 9月19日（金）10:30~11:30

【女性の健康（月経について）】

意外と知らない月経のこと学んでみませんか？

ご自身、お子様、お孫さんのために



◆ 講座② 9月19日（金）14:00~15:40

【骨盤底筋トレーニングで尿もれ予防】

骨盤底筋体操を習得する（実技練習があります）

対象：神戸・西宮・丹南篠山地域在住の健康女性 各8名（費用は無料）

定員：各講座8名程度（無料・先着順）

場所：兵庫医科大学（神戸キャンパス）P棟2階 地域連携実践ステーション

【お申込み先・問い合わせ先】

兵庫医科大学 地域連携実践ステーション「女性の健康講座」係

FAX：078-304-2713 mail：chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

TEL：078-304-3013（平日 9:00~17:00）

①氏名（ふりがな）②年齢 ③住所 ④電話番号を明記の上、FAX（裏面）又はe-mailのいずれかにてお申し込みください。 締切：2025年8月31日（日）

【プロジェクト責任者】兵庫医科大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 森明子

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6（神戸キャンパス）

FAX返信状

FAX番号：078-304-2713

兵庫医科大学 地域交流プロジェクト

「2025年度
知っておきたい女性の健康講座」

希望講座：講座①・講座②・両方

(いずれかに○をお付けください。)

恐れ入りますが、プロジェクトの参加希望の方は、8月31日(日)までに以下の内容をご記入のうえ、ご連絡ください。よろしくお願いいたします。

ふりがな
氏名

年齢 歳

住所

電話番号

*ご記入いただいた個人情報は、本企画以外の目的には使用いたしません。