

Women's  
Salon

くるり

@こころとカラダ

# 悩みはいろいろ！ 生理にまつわるアレやコレ

令和4年10月22日(土) 13:30~15:30

会場：ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館2階)

多くの女性が抱える月経(生理)の悩み。  
つらい生理痛、生理不順、期間や量の異常、不正出血などいろいろ！  
近年は、「月経前症候群(PMS)」という言葉も見聞きます。  
個人差が大きい「生理」のこと。  
悩みを話せるようで、話せない！？  
また、その辛さをなかなか理解してもらえなかったりもしますよね。  
助産師さんを囲んで一緒に話して、その対処法など考えてみましょう。



講師&助言：

塚原 杏都子 さん(開業助産師)

\*ミニ講座(30分)&  
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク  
(90分・情報や思いをシェア)

対象：・生理にまつわる悩みや不安を感じている女性  
・テーマに関心のある女性

定員：10名(参加費 無料)

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」  
福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い“ひとりじゃない”って思える時間を一緒に過ごしましょう。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。

くるりの  
お申込みは  
こちら



QRコードを読み取ると  
メール送信画面となります  
ので、必要事項を記入の上  
返信ください。

チャイルドルーム  
(要予約)  
お申込みはこちら



[料金]300円/人  
[対象]生後6ヶ月~6才

くるり@こころとカラダ 今後の予定

11月27日(日)10:00~12:00  
「自己効力感」

12月(こころの不調)  
「ストレスや気分の浮き沈み」②



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

