

令和7年度 女性の健康支援セミナー

「こころ」と「からだ」と「性」のこと

しんどさを がまんしなくていい 生き方

女性は年齢やライフステージによって、特有の健康課題があります。

こころやからだの不調を、歳のせいにして、しんどさをがまんして、自分のことはつい後回しにしていますか。

不調を自己責任にするのではなく、「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」の概念を知り、選択肢を増やすことで、しんどさをがまんしなくていい生き方を考えてみませんか？

女性がライフステージごとに悩む症状の、予防に役立つ体操や、症状を和らげるための呼吸方法なども学べるセミナーです。

講師

池田 裕美枝 さん

海と空クリニック京都駅前 院長
産婦人科専門医・女性ヘルスケア専門医



京都大学医学部卒業。市立舞鶴市民病院、洛和会音羽病院にて総合内科研修後、産婦人科に転向。リバプール熱帯医学校リプロダクティブヘルスディプロマ修了。
2023年海と空クリニック京都駅前院長に就任。
社会的困難女性を支援する人のためのソーシャルワーク・プラットフォーム
KYOTO SCOPE理事、一般社団法人SRHR Japan代表理事

荒木 智子 さん

理学療法士



2002年より急性期総合病院、スポーツ現場、企業などで理学療法士として従事。
2017年よりKYOTO SCOPEへつながる研究開発へ参画。現在は産婦人科での臨床とともに、産後女性の回復について身体的、心理社会的側面の両面から研究している。
KYOTO SCOPE理事、一般社団法人SRHR Japan理事、大阪行岡医療大学医療学部助教、WiTHs代表

2026年 3月1日

定員 30名

保育あり

6か月～小学3年生

時間 14:00-16:00 開場13:30～

会場 宇治市男女共同参画支援センター
4階 会議室1

宇治市宇治里尻5-9 ゆめりあ うじ内

対象 女性



申込み専用フォーム

お申し込み・お問い合わせ

宇治市男女共同参画支援センター

☎0774-39-9377

✉danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp