

“女性の「こころ」と「からだ」のバランスを知ろう”

～元気なのは1か月にたったの10日??～

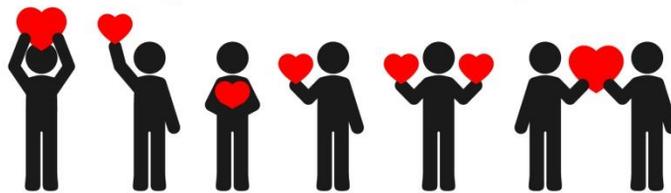
あなたはどのくらいホルモンの影響を知っていますか？

どんな時も「こころ」と「からだ」のバランスをとりながら、
それぞれが自分らしく活躍するために、
まずは「知る」ことから始めましょう！



日本フェムテック協会の取り組みの一部をご紹介します。

健康への意識(ヘルスリテラシー)向上を図ることで生まれる
みんなに優しい世界を考えてみませんか？



講師プロフィール：山岡みゆきさん

日本フェムテック協会認定 フェムテックアンバサダー
P C W Japan(一般社団法人日本ウェルビーイング協議会) Regional Player
JPPI認定 ポジティブ心理学プラクティショナーⅡ
特定非営利活動法人日本防災士会 女性防災推進委員

家庭生活、子育て、仕事、さらにはボランティア活動を通して、女性の“生きづらさ”を
体感し続けてきた経験から、自分が自分に優しくできる、みんながみんなに優しくできるwell-
beingな世界を目指し、地域から笑顔を広げて行くための活動を行っている。



2023年6月18日(日)

13:30～15:00

(受付開始 13:00～)

会場：

岡山市男女共同参画社会推進センター
「さんかく岡山」会議室

※新型コロナウイルス感染症対策につきましては、
今後の政府の方針を参考にさせていただきますよう
お願いいたします。

◆定員 先着50名(事前申込み要・参加費無料)

◆対象 性別問わず興味のある方どなたでも

お申込み
お問い合わせ

岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」
〒700-0822 岡山市北区表町三丁目14-1-201 (アークスクエア表町2階)
TEL：086-803-3355 FAX：086-803-3344
E-mail：sankaku@city.okayama.lg.jp
※岡山市女性が輝くまちづくり推進課でもお受けしています。

