



岡山市市民協働事業

『市民協働事業』は、「さんかく岡山」の登録団体等から提案された
企画案をもとに、市民グループと岡山市が協働して実施する事業です。

女性の健康課題を

社会全体で解決！

元気に

人生100年時代を生き抜く

漢方の知恵

不調を改善！

自分の体質を
知って
ラクになる



「なんとなく不調が続く」「季節の変わり目に体調が悪くなる」

「従業員の女性特有の不調をなんとかしたい」

この講座では、漢方の基本から生活習慣を改善する
セルフケアを学びます。



こんな方はぜひ
ご参加ください

- ☒ 漢方の考え方でセルフケアを始めたい方
- ☒ 家族の健康が気になる方
- ☒ 従業員の健康課題解決に取り組む経営者・人事担当者



おひとりでも、職場の方と一緒でも、ぜひお気軽に
ご参加ください

日時

令和8年 2月13日 (金) 10:00～12:00

参加費
無料

定員
20名

対象

一般男女・経営者

【託児】なし

開催場所

さんかく岡山

岡山市北区表町3丁目1 4-1
(アークスクエア表町201)

※近隣の有料駐車場をご利用ください

講師情報



なかやま ちづこ
中山 智津子
なかよし薬局 代表
(株) leafect 代表取締役社長
薬剤師・薬学博士
岡山理科大学非常勤講師



よりさだ やよい
頼定 弥生
NPO法人 輝くママ支援ネットワーク
ばらママ 代表
(株) リクエストプラス 代表取締役
フェムテックアンバサダー・毛髪診断士
健康経営エキスパートアドバイザー

【主催】 NPO法人輝くママ支援ネットワークばらママ・岡山市

申込締切

2月12日 (木)

申込方法



電子申込

こちらのQRコードから
お申し込みください



または



FAX

下記のお申込書をご記入の上
「さんかく岡山」まで
送信してください



FAX 送信先 → **086-803-3344**

さんかく岡山

岡山市男女共同参画社会推進センター

人生100年時代を生き抜く 漢方の知恵

【お申込書】

ふりがな お名前						
年 代	該当の年代を○で囲んでください。 10代 20代 30代 40代 50代 60代以上					
自認している性は どれですか？	☐ 男 ☐ 女 ☐ その他					
連絡先 (電話番号)						
このイベントを どこで知りましたか？						
困っていることや知りたい ことはありますか？						

申込締切：2月12日（木）

【お問合せ】 NPO法人 輝くママ支援ネットワークぱらママ

tel.086-206-6622 (平日9:30～15:00)



ぱらママ



カラダのこと
なんでも相談
LINE



【お申し込み】 岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

TEL：086-803-3355 FAX：086-803-3344 E-mail：sankaku@city.okayama.lg.jp