

参加無料！
お申し込みが必要です！



ご参加いただいた方には
オリジナルミニトートバックを
プレゼント！！



第1回「北大と考える健康講座」 つなごう！考え方！女性の健康



女性の身体と心はライフコースに沿って変化していきます。

この講座では、月経・妊娠・更年期に関するテーマを通じて、つながりを大切にした
"健康の知恵"を専門家と一緒に考えます。ご家族や男性の皆様もぜひご参加ください！

2025 12.21 日 10:00-12:00

場所 白老コミセン201号室

蝦名康彦 教授

産婦人科医師
北海道大学保健科学研究院
創成看護学分野



近藤祥子 准教授

助産師
北海道大学保健科学研究院
創成看護学分野



小松崎美帆 研究員

理学療法士
北海道大学保健科学研究院
リハビリテーション科学分野



お申込み・お問い合わせ

白老町教育委員会（担当：長尾）TEL：0144-85-2020
北海道大学（担当：小松崎）E-mail：miho.k@hs.hokudai.ac.jp

こちらのQRコード
またはお電話/メール
にてお申込みください！
(締切：12月20日)



お話を内容

すべてのライフステージで 女性が健康に過ごすためには？

ライフコースとともに変わる体と
心を理解するきっかけづくり！
将来のために今できることは？

蝦名教授



近藤准教授



更年期から始める運動習慣づくり！
簡単エクササイズをお伝えします！

産前・産後に知っておきたい
健康のポイントは？

小松崎研究員

無料相談会

生理の症状が重い…
どう対処したらいい？



妊娠中の体重管理や
生活のポイントは？



最近疲れやすくなったり…



生理不順で心配…



娘が生理痛で学校を
休みがち…
サポートの方法は？

産後の妻をどのように
サポートしたらいい？



閉経後の骨粗しょう症や
血管の健康が心配…



運動を始めたいけど
何から始めればいい？

無料測定会

あなたの健康度をチェックしませんか？

血管の硬さチェック



ロコモ度チェック

※立ったり歩いたりする身体機能の状態



柔軟性チェック

