

全3回コース

# ミドル世代からのからだの悩み

## ～性差医療とフレイル予防～



更年期以降に現れる、からだの不調や変化・・・  
「なんか少し前と違う」「どこに相談したらいいかわからない」

これからのライフステージを健康に自分らしく過ごすために、更年期や泌尿器ケアなどについて専門家から一緒に学びましょう！



第1回

9 / 17  
(木)

### 性差による病気の違いと更年期からのヘルスケア

性別によりかかりやすい病気と症状の違いや、誰もが迎える「更年期」を契機としたヘルスケアの実践！

講師：宮崎 千恵 氏

第2回

10 / 1  
(木)

### こんな症状でお悩みではありませんか？

～女性泌尿器科で行う日々の診療～

泌尿器トラブルについて(臓器脱や尿漏れなど)の正しい知識と、泌尿器科受診のためのアドバイス

講師：菊地 美奈 氏

第3回

10 / 8  
(木)

### 元気に毎日を過ごすために～フレイル予防～

今日からできるフレイル予防のポイント「しっかり食べて栄養状態を良好に保ち、からだを動かして体力を維持」 ※動きやすい服装でお越しください。

講師：岐阜市保健所 管理栄養士・保健師

【時 間】 各日 午後 2:00～3:30

【対 象】 テーマに関心のある女性 30 名  
(原則3回出席できる方)  
※応募者多数の場合は抽選

【場 所】 ハートフルスクエア-G 2階  
大研修室

【受講料】 無料

【託 児】 満1歳～未就学児対象  
(申込時に要予約)



詳細は裏面へ→

# ミドル世代からのからだの悩み ～性差医療とフレイル予防～

## 講師紹介

～第1回～



産婦人科医 宮崎 千恵 氏

1972年、久留米大学医学部医学科卒業。76年、同大学大学院医学研究科(麻酔科博士課程)修了。岐阜大学産婦人科入局、岐阜市民病院勤務を経て、80年に開業。(公社)日本女医会理事、岐阜地区女医会会長、岐阜県産婦人科医会会長等を歴任。現在、(一般社団法人)医療政策を提言する女性医師の会(JAMTOP)代表理事など。

～第2回～



泌尿器科医 菊地 美奈 氏

2005年、岐阜大学医学部医学科卒業、岐阜赤十字病院 臨床研修医として勤務。07年、岐阜大学医学部附属病院 泌尿器科へ入局。16年、東海中央病院 泌尿器科 医長、18年、岐阜赤十字病院泌尿器科勤務を経て、令和3年から現在、すごうクリニック副院長、ならびに岐阜赤十字病院 非常勤として勤務。

～第3回～



岐阜市保健所  
管理栄養士 ・ 保健師



『みんなで正しく学ぼう  
女性の健康のこと』など  
冊子プレゼント

## 申込み方法

岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募、または往復はがきに ①講座名 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号(⑥託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日)を明記のうえ、

**9月7日(月)(必着)**までにお申込みください。

また、2階受付にて直接お申込みの場合は、返信用のはがきを必ずお持ちください。

※迷惑メール対策をされている方は@ccn.aitai.ne.jpからのメールが届くように設定してください。

※ご提出いただいた個人情報、岐阜市女性センター事業運営のみに利用し適正な管理に努めます。

※当落結果は、締切日より1週間以内に全ての申込者へ通知いたします。

万が一、通知が届いていない場合はお手数ですが、お電話にてお問合せください。



▲お申込みはこちら

## 問合せ先

### <岐阜市女性センター>

〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23

ハートフルスクエアG 2階

TEL:(058)268-1052

