



## 講座・相談会・おしゃべり会のご案内【2023 秋号】

健康教室（お申し込みは電話または QR コードで）

講座・相談会・おしゃべり会は予約制・参加費無料・託児なし

<p><b>更年期を知らう!語ろう!</b></p> <p>10月14日(土) 15:00~16:30</p> <p>場所:サンフォルテ 308(ハイブリッド講座)</p> <p>講師:女性クリニック We 富山 医師 若杉 聡美 さん</p>	<p>対象:30~60代の女性</p> <p>※女性ホルモンの働きの低下によって起こる心身の不調を知り、その対処法を学びます。人生後半を生き生きと過ごすために、更年期に入る前から知っていて欲しい情報盛りだくさんな講座です。</p>	
<p><b>女性のための身体の整え方</b></p> <p>10月28日(土) 15:00~16:30</p> <p>場所:サンフォルテ 305</p> <p>講師:駅南接骨院 セラピスト 吉村 拓巳 さん</p>	<p>対象:年齢問わず女性ならどなたでも</p> <p>※「身体と心」「部分と全体のバランス」に注目した、自律神経の整え方やセルフケアの方法を学びます。妊活中、冷え性、肩こり、疲労など、心身を整えたい方にピッタリな講座です。</p>	
<p><b>胚培養士さんの たまごのはなし</b></p> <p>11月18日(土) 15:00~16:30</p> <p>場所:サンフォルテ 305</p> <p>講師:女性クリニック We 富山 胚培養士 五十嵐 静香 さん</p>	<p>対象:体外受精治療中・今は治療を休んでいる、これから体外受精を始めようと考えている当事者女性やそのパートナー</p> <p>※胚培養士目線で、体外受精の治療の流れや受精卵の評価など、詳しく教えてもらえる講座です。</p>	
<p><b>パートナーとのコミュニケーション講座</b></p> <p>12月2日(土) 14:00~17:00</p> <p>場所:サンフォルテ 306</p> <p>講師:フェミニストカウンセラー 梶原 久子 さん</p>	<p>対象:結婚の有無・年齢問わず、女性ならどなたでも</p> <p>※パートナーとの会話でストレスがたまることはありませんか? アサーティブに、自分の気持ちを相手に率直に伝えるコミュニケーションを学べる講座です。</p>	
<p><b>転ばぬ先の結婚講座</b></p> <p>12月16日(土) 14:00~15:30</p> <p>場所:サンフォルテ 305</p> <p>講師:フェミニストカウンセラー・公認心理師 小林 涼子 さん</p>	<p>対象:20~30代の結婚を望んでいる女性、お付き合いの有無は問いません</p> <p>※結婚生活には様々なリスクが伴います。事前にそのリスクを知り、円滑な関係性を築くためのポイントを学びます。</p>	

## ~不育症疑い・不育症の方のための~ 医師による個別相談会

10月25日(水) 9:30~11:30	11月22日(水) 9:30~11:30	12月13日(水) 9:30~11:30
サンフォルテ 2F 富山県女性健康相談センター内 (または ZOOM)		
富山大学附属病院産婦人科 米田 徳子 医師		
<p>対象: 流産、あるいは死産や新生児死亡を経験した方で、子どもを望んでいる女性やカップル</p> <p>※完全予約制です。予約時に、対面での相談か ZOOM を利用するかをお伝えください。</p>		

## 妊活さんのおしゃべり会（お申し込みは電話または QR コードで）

10月11日(水) 9:30~11:30	11月11日(土) 14:00~16:00	12月8日(金) 9:30~11:30	<p>対象:年齢・子どもの有無を問わず、不妊治療中あるいは治療を休んでいる女性</p>	
サンフォルテ 3F 301				

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センターでは、電話相談や面接相談（予約制）を行っています。

お問い合わせ・お申し込みは下記まで。お気軽にお電話ください。

TEL:076-482-3033 富山市湊入船町 6-7 サンフォルテ2F

QRコードでHPも  
チェックできます!

相談日程	火	水	木	金	土
9:00~13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00~18:00	面接	電話	面接	電話	面接

