



人生120年時代

じぶん
女性の心とからだを知ろう

2026 7/17 Fri

19:00~20:30

年齢を重ねるごとに起こる小さな不調。気になる心とからだの悩み、ありませんか？
年齢にともなう女性特有の変化を知り、上手につきあうヒントを学ぶ講座です。
体を動かしながら、心と体を整える方法を一緒に見つけてみませんか。



富士市男女共同参画センター
フィランセ西館3階 団体研修室
〒416-0906 静岡県富士市本市場4 3 2-1



講師 船津裕子さん

薬剤師・社会福祉士・思春期保健相談士

NPO法人女性医療ネットワーク副理事長などを務め、女性の健康や性教育の普及に取り組む。婦人科クリニックでの経験をもとに、生きづらさの背景にある体と心の課題に向き合い、地域での相談支援や講座活動を行っている。



講師 藏本直美さん

健康運動指導士・中高保健体育一種教諭
骨盤底筋ヘルスケアアドバイザー

フィットネスクラブ勤務を経て、公共施設や地域で健康づくり講座を多数実施。子どもから高齢者まで、体を整え心身の健康を高める運動指導に取り組んでいる。

申込〆切

7/12 (日)

募集人数

20名 (6/25(木)受付開始、先着順)

参加費用

300円

申込方法

お名前、電話番号、メールアドレスを添えて下記メールアドレスまたは右のQRコードからお申込ください。



お問合せ

mail: fujimama.salon@gmail.com (ふじママサロン)

対象

興味のある方はどなたでも

服装

身体を動かしやすい服装でご参加ください

持ち物

水分・汗拭きタオル
ヨガマット又はバスタオル

託児あり

ご希望の方はお子様のお名前、年齢(月齢)アレルギーの有無等をお知らせの上、お申込み下さい。

