

女性のための健康相談

不正出血かも？

月経周期が安定しない

子宮筋腫はどうしたらよいの？

赤ちゃんが欲しいけどなかなかできない

更年期障害かも？受診のタイミングは？

そのお悩み、相談してみませんか？

- 対象 北区在住の女性
- 費用 無料
- 内容 ①女性の産婦人科医師による個別相談（要予約）
②女性のからだケア体験コーナー（予約不要）
- 会場 赤羽健康支援センター 赤羽会館 7 階
- 日時 奇数月 第 4 もしくは第 5(水)開催

日	令和7年	令和7年	令和7年	令和7年	令和7年	令和8年	令和8年
程	3/26	5/28	7/30	9/24	11/26	1/28	3/25

※ご予約受付は前月15日（土日祝の場合は翌営業日）AM9時～

①個別相談 14：00～ ②体験コーナー 14：00～15：30

申し込み・お問い合わせ先：北区役所赤羽健康支援センター 03-3903-6481

※お子様連れも OK（保育はございません）

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。
一緒にご自身のお身体と向き合ってみませんか？

①女性の産婦人科医師による個別相談（要予約）

予約申し込み順（定員5名） 14:00～（1名20分程度）

更年期だからと体の不調を諦めていましたが、
改善策が聞けてよかったです。（50代）



②女性のからだケア体験コーナー（予約不要）

予約不要 14:00～15:30

乳がんセルフチェック体験

乳がん早期発見のスキルを紹介

管理栄養士による 食生活チェック

1人1人に合わせた改善策を
ご提案します

歯科衛生士による 歯列接触癖のチェック

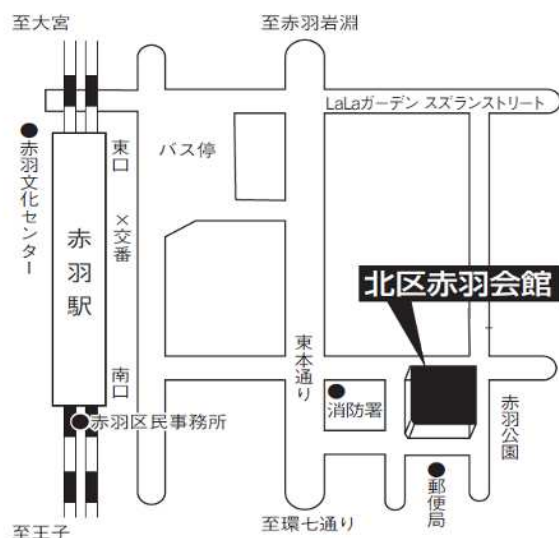
上下の歯を接触し続ける
癖の影響は？

骨盤底筋体操 （尿漏れ予防体操）

成人女性の4人に1人が
悩んでいます！

育児や家事をしている毎日の中で
考えていなかった自分の健康を
改めて見直せました。（30代）

◆会場・申込み・問い合わせ先



赤羽健康支援センター

〒115-0044

北区赤羽南1-13-1 赤羽会館6・7階

TEL:03-3903-6481

※当日の相談会場は7階です。

