

# 女性のための健康相談

月経周期が安定しない

私の生理って普通なのかな？

赤ちゃんが欲しいけどなかなかできない

プレ更年期障害かも？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  
※定員5名：1枠20分  
②女性のからだケア体験コーナー
- 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金曜日 開催

日	令和8年	令和8年	令和8年	令和8年	令和9年	令和9年
程	5/22	7/24	9/25	11/27	1/22	3/26

※予約受付は開催月1日（土日祝の場合は翌営業日）AM9時～

①医師による個別相談 14：00～15：20（要予約）  
申し込み先 TEL 03-3903-6481（赤羽健康支援センター）

②体験コーナー 14：00～14：30 骨盤ケアミニ講座（要予約）

右記、2次元コードより申し込み下さい



14：30～15：30 栄養・歯科・乳がんセルフケア

予約不要です。お気軽にご参加下さい。

※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）

体の不調に悩んでいました。  
プレ更年期というものがあること、  
改善策が聞けてよかったです。（30代）



## ②女性のからだケア体験コーナー（一部予約制）

骨盤ケアミニ講座 14:00～14:30 ※ 予約申し込み順：定員6名  
栄養・歯科・乳がんセルフケア 14:30～15:30

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

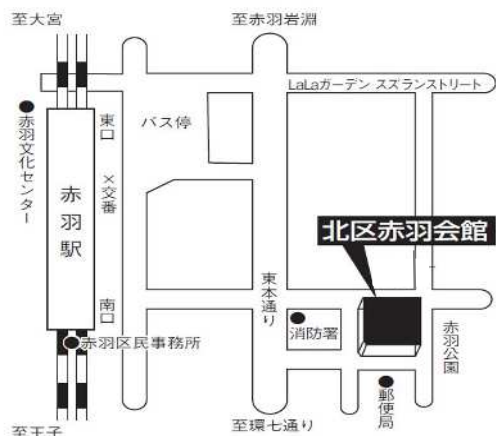
上下の歯を接触し続ける  
癖の影響は？

骨盤ケアミニ講座  
（骨盤底筋体操）

成人女性の4人に1人が  
尿漏れに悩んでいます！

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

※当日の会場は7階です。

