

保育付

内面からキレイになりたい女性のための

無料

# セルフメディケーション講座

～子宮編～

自分の健康は自分で守るということを意識する…それがセルフメディケーションです。  
今回は、女性にとって大切な『子宮』をテーマに、今話題の子宮頸がん予防について、ワクチンから検診までの最新情報をはじめ、家でもできる骨盤ストレッチなど、あなたの子宮を守るための秘訣をお伝えします。

6

月

16

日

日

午後2時～4時

(開場 午後1時30分)

- ◆会場：サンウェルぬまづ 4階 多目的ホール ◆参加費：無料
  - ◆対象：20歳以上の女性（中1～高1までのワクチン接種対象年齢者も可）
  - ◆定員：150名（事前申込先着順） ◆託児：20名（1歳～未就学児）
- \*軽い運動ができる服装でお越しください。



## スペシャルトーク

子宮頸がんは予防できる！～今、知っておきたい子宮のはなし～

社会保険相模野病院 婦人科腫瘍センター長 上坊敏子 先生

グローバルマザー ～子宮頸がんと闘う女性たち～

NPO法人 女性特有のがんのサポートグループ オレンジティ 理事長 河村裕美 さん



## ミニエクササイズ

女子カアアップ！ 簡単ピラティスで骨盤ケア

健康運動指導士 日吉知美 さん

【主催】沼津市健康づくり課 【共催】静岡県対がん協会  
【協力】株式会社キアゲン 静岡県細胞検査士会