

女性ホルモン塾とは…



「女性ホルモン塾」は、女性たちが心も体も社会的に健康であるようにとの思いから、首都圏を中心に開催されている女性のための健康講座です。

女性ホルモンは女性の健康全体を守っている「お守り」のような存在です。月経のある女性は約1ヶ月周期で女性ホルモンの変化があり、思春期や更年期など生涯の中でも増減があります。

すべての女性に向けて、自分の身体のことを知って不調に対処できるように、また、長い人生の中でより自分らしくキラキラと輝けるために、この度、地方都市では初めて「女性ホルモン塾」を富士市で開催します。

対馬 ルリ子 氏
(つしま るりこ)



PROFILE

女性ライフクリニック / 産婦人科医師 医学博士
日本産婦人科学会認定医 / 母体保護法指定医 / 日本思春期学会理事
日本性感染症学会評議員 / NPO法人女性医療ネットワーク理事長

1984年に東京大学医学部産婦人科学教室入局。都立墨東病院総合周産期センター産婦人科医長、女性のための生涯医療センター ViVi 所長を経て、2002年にウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック（現女性ライフクリニック銀座）を開院。全国500名の女性医師・女性医療者と連携し、女性の生涯にわたる健康のための情報提供、啓発活動を等を活発に行っている。

吉川 千明 氏
(よしかわ ちあき)



PROFILE

コスメのみならず、食、女性医療、漢方、植物療法、ファッション、インテリア、旅、とナチュラルでヘルシーな女性のライフスタイルを提案する美容家。2002年よりスタートした産婦人科医の対馬ルリ子先生とのセミナー「女性ホルモン塾」は通算130回を超え、女性達にライフステージに合わせたケアの仕方の大切さを伝え続けている。

「美しくなれる自然療法」、「これからの美しさの磨き方」等著書多数。

申込み方法・申込み先

6月5日（水）から6月25日（火）の期間中に
電話（土・日・祝休日は除く）、または
富士市ウェブサイト からお申し込みください。

富士市健康政策課（富士市フィランセ内）

■ 電話 0545-64-9023

■ 富士市ウェブサイト

<https://fujishi.jp/kenkou/c0103/jyosei.html>

※スマートフォンの方は二次元バーコードから申込みできます



託児

- ・事前電話予約必要
- ・定員あり（定員に達し次第締め切ります）
- ・申込み可能年齢は原則1歳児以上

