

参加費
無料

女性のための健康講座

～PMS（月経前症候群）とセルフケア～



PMS（月経前症候群）とは、月経が来る1週間くらい前からイライラしたりウツウツしたり、精神的に不安定になったり、体調を壊したりする症状で、こうした症状は大なり小なり女性ならどなたでも経験したことがあると思います。この時期を楽に過ごせるセルフケアについてお話しします。



2026 年 1 月 29 日（木）

18:00 ～ 19:00（開場 **17:30**～）



場所 名護中央公民館 第1・2研修室

定員 40名（申込先着順）



対象 市内在住・在勤・在学の方、またはテーマに関心がある方
パートナー・家族のために受講を希望される方も可能です。

講師 小西 清美 さん（名桜大学 助産学専攻科 特任教授）



申込方法（専用フォーム・電話）

▼QRから申込



0980-53-5445

受付時間 平日 8:30 ～ 17:15

名護市地域力推進課 担当：太田・岸本

〒905-0014 名護市港二丁目1番1号

●お申込みの際にいただいた情報は、講座企画に関する運営や緊急時の連絡のために使用します。

●諸事情により講座が延期・中止になる場合がございます。

■主催：名護市

【名桜大学地域出前講座】