

# ワタシの身体を知る！ 女性ホルモンの基礎知識

女性ホルモンは女性の健康に深く関わっています。産婦人科専門医を招いてライフステージごとの身体の変化を知り、上手に付き合う方法を解説いただきます。講演後には、気軽にできるエクササイズも紹介。健康でイキイキした日々を過ごすために、学んでみませんか？



© 2019 吉住渉

## 実施内容

- 日時 2021年3月21日(日) 14:00~15:20 (開場 13:30~)
- 参加方法 オンライン(ライブ型)セミナー
- 募集定員 先着150名様 ※定員になり次第、締切とさせていただきます
- 募集期間 2021年2月15日(月)~2021年3月14日(日)
- 参加費 無料 ※通信料はご視聴いただく方のご負担となります。

## 講演内容

### 講演1

## ワタシの身体を知る！ 女性ホルモンの基礎知識

クリニックさくら 院長 桜井 明弘 先生



順天堂大学医学部を卒業後、不妊・内視鏡を専門とし、また関連病院では周産期医療、婦人科悪性腫瘍などの診療にも携わる。現在、横浜市青葉区にある「産婦人科クリニック さくら」院長として、産婦人科一般・不妊検査に加え、高度生殖医療(体外受精なども含む)に従事。「あなたが33歳を過ぎてても妊娠できない44の理由(幻冬舎)」の著書や、映画「ジーン・ワルツ」「Always ~3丁目の夕日~」やドラマ「隣の家族は青く見える」などの医療監修も行っている。

### 講演2

## 気軽に実践 おうちヨガ！



神奈川IME-BYOスタイルアンバサダー  
ヨガ瞑想インストラクター

菊地 峰子 氏

ヨガインストラクターの菊地峰子です。スポーツクラブ・パーソナルジム・ヨガ教室でヨガをお伝えしています。自然の中で瞑想をするのも大好きです。ヨガを通して心と身体が元気に、そして笑顔でいられるようお手伝いが出来れば嬉しいです。



神奈川IME-BYOスタイルアンバサダー  
thanks labo.代表/鎌倉FM DJ

稲垣沙織 氏

27歳で起業し、様々な経験を経て「子どもたちが憧れる大人創り」をモットーに教育関係をはじめ、ブランディング、プロデュースをしております。現在は「粋な女子道」スクールの主宰・講師、鎌倉FM/パーソナリティとしても活動中。

## 申込方法

WEB 限定

参加を希望される方は、右記の2次元バーコードか、URLより応募フォームにアクセスの上、氏名・ふりがな・性別・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・返信先メールアドレス・アンケート・講師への質問・個人情報の同意 をご入力の上、ご応募ください。



応募専用 URL : <https://opnc.info/w0075>

お申込み受付完了後、事務局から、メールで返信をいたします。  
返信がない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず事務局へお問い合わせください。

- 視聴方法 事務局より事前にメールにてアクセスURLを送信いたします。  
URLはお申込者本人のみの利用とし、他の方への共有(SNS等不特定多数が確認できる場所への投稿含む)はご遠慮ください。また、セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。
- お問い合わせ 大塚製薬株式会社「女性の健康セミナー」事務局  
TEL : 0120-068-552(通話無料/10~18時受付、無休) URL : <https://opnc.info/women>

主催 : 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部 後援 : 茅ヶ崎市