

## 「女性の健康」を考える

～私のからだ作り、  
男性も女性も知ってほしい女性のからだの変化～

【第一部】 助産師職能委員会  
「女性のライフサイクルとからだの変化」

【第二部】 講演&演習

講師：女性のからだ研究室・理学療法士

### 山上未菜子 氏

“肩こり・腰痛” “尿漏れ”の対応・予防

“抱っこ紐の使い方” “腱鞘炎予防”

について学び快適な生活を送りましょう!



令和6年6月15日 土

通常総会  
終了後

13:30～16:00 (開場13:00)

\*演習ではご自分で洋服の上から骨盤や腹部を押さえるマッサージを行いますので、バスタオルの準備をおすすめします。

- 会場：〈本会場〉ながさき看護センター  
〈離島支部会場〉 下五島・上五島・壱岐・対馬
- 対象：保健師・助産師・看護師・准看護師
- 参加費：**会員 無料**、非会員 500円(税込み)当日徴収
- 申込方法：別紙申込書をFAX又は、メールで送信。

あるいは2次元コードを読み込み、  
入力してお申込みください。

FAX:0957-49-8056

E-mail:nna@nagasaki-nurse.or.jp

