

## 女性健康セミナー

女性の健康をテーマにした講座を開催しています。  
開催時期や申込方法など詳細は、広報いたばしや板橋区ホームページでお知らせします。

### 【過去に実施したテーマ】

月経・女性ホルモン・婦人科系の病気
更年期の基礎知識
乳がん・子宮がんの基礎知識、検診と治療
妊娠・出産・不妊
女性の排泄ケア（尿もれ・頻尿など）
大腸がん・便秘
こころの健康
女性のヘルスアップ（漢方、冷え予防など）
女性に多い疾患 （骨粗しょう症、甲状腺の病気、外反母趾など）
女性のからだを知ろう（女性健康週間事業）

## 尿もれ予防体操教室

月に1回、保健師による尿もれ予防体操（骨盤底筋体操）教室を行っています。

## 学習支援

女性の健康力アップを支援するための動画を配信しています。

## グループ支援

お互いの体験や療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う会をそれぞれ開催しています。お気軽にお問い合わせください。

- ★乳がん体験者の会「いたばしオアシスの会」
- ★子宮がん体験者の会「いたばしひまわりの会」  
子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんの方がいます
- ★甲状腺の病気を体験した方の会  
バセドウ病・橋本病・甲状腺がんの方がいます

対象：板橋区在住・在勤・在学の女性  
費用：無料

## 所在地・開所日時

板橋区板橋 2-66-1  
板橋区役所南館3階 健康推進課  
月曜～金曜 午前9時～午後5時  
（祝日・年末年始は休み）



発行日：2024年4月



あなたの健康を女性スタッフが支援します

## 板橋区 女性健康支援センター



☆Twitter 開設しています☆ ⇒   
電話 03-3579-2306  
FAX 03-3962-7834  
E-mail [ki-zukuri@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:ki-zukuri@city.itabashi.tokyo.jp)  
HP <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/soudan/josei/1002477.html>



板橋区