



産婦人科医にきく

生理痛、PMS、プレ更年期… みんなで知ろう！ “生理”にまつわる問題



2025年

10月25日(土)

午後2時～4時
(受付:午後1時45分～)

*PMS…月経前症候群(premenstrual syndrome)の略。
*プレ更年期…更年期に向けた前兆の期間を指して使用しています。

参加費
無料オンライン
講座男性も
受講可能

「一生に450～500回」の生理は、性別関係なく“身近なこと”です。

「月経」が生じる人は多くいるのにも関わらず、なかなか正しい知識が得にくかったり、相談しにくかったりしませんか？でも、約40年間、月に1度ほどの、長～く、頻繁にお付き合いしていくもの。そして、人によっては健康、生活や仕事にも大きな影響を及ぼしています。産婦人科医の善方先生のお話を聞いて、健康に「生理」と付き合っていく方法を学びましょう！

パートナー、家族のために受講を希望される方も受講可能です。



よしかた ひろみ
【講師】 善方 裕美 さん

よしかた産婦人科院長 / 横浜市立大学産婦人科客員准教授 / 医学博士
日本産科婦人科学会専門医 女性ヘルスケア専門医
日本骨粗鬆症学会認定医 日本女性医学学会代議員 日本骨粗鬆症学会評議員

約30年にわたって多くの悩める更年期女性と向き合い、更年期障害についてカウンセリング、HRT（ホルモン補充療法）、漢方薬、食事、運動、代替医療など多方面のアプローチで治療をおこなう。おもな著書、監修書に「子宮のきほん（池田書店）」「女医が教える閉経の教科書（秀和システム）」「だって更年期なんかも～ん治療編（主婦の友社）」など。NHK「きょうの健康」「チョイス@病気になるってき」出演ほか、学会や自治体主催の健康セミナーなどで更年期診療の認知を広める活動もしている。

- 申込 ▶ 9月25日(木)から事前申込制(電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申込可能)
定員 ▶ 30名(申込順)
会場 ▶ オンラインZoom ※PC、タブレット、スマホからご参加いただけます。
対象 ▶ 区内在住・在勤・在学者、またはテーマに関心がある人
一時保育 ▶ オンライン講座のため、一時保育はありません。
※参加費は無料です。



みんなと結ぶ「へいわ」
～港区平和都市宣言40周年～



港区立男女平等参画センター

リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel: 03-3456-4149 Fax: 03-3456-1254



講座申込書

申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。
- ・講座前日までに、メールにて受講方法等をご案内いたします。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:<https://www.minatolibra.jp/>

産婦人科医にきく 生理痛、PMS、プレ更年期… みんなで知ろう！“生理”にまつわる問題

【日時】2025年10月25日(土)(受付:午後1時45分～)

氏 名 必須	ふりがな	ご年代
		歳代
Zoomの表示名 必須		
昼間の連絡先	電 話	
	メールアドレス 必須 ※受講方法の連絡、講座終了後アンケート 回答の確認に利用させていただきます。	
港区との関係	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他()	
この講座を知った方法	区広報 ・ リーブラHP ・ チラシ(場所:)・その他()	

【重要】本講座は、Zoomを利用するオンライン講座です。

リーブラでは、安全運営のためZoomの待機室を使用しています。

・まず待機室に待機していただき、申込時の「Zoom表示名」と実際のZoom画面に表示されているお名前が一致している場合のみ講座へ入室できるようになります。

・必ず事前に、Zoomにアクセスしていただき、表示名の確認・変更をお願いします。

※講座入室後にも、表示名を変更することができます。そのため、一度入室した後に、チャットにてお名前の確認をさせていただき、確認できない場合は待機室に戻っていただくことがあります。このように、どなたが参加されているか分からない場合は、受講できません。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

初めてZoomを使う方は、講座前にアプリのダウンロードなどの準備ならびに動作確認をお願いします。

講座当日のテクニカルサポート(Zoomの不具合や操作など)には、ご対応しかねますので予めご了承ください。

個人情報 保護方針 について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報については、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。
また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。



港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254

HP:<https://www.minatolibra.jp/>

SNS:@libraminato

講座情報等をメールマガジン「クラブL」で配信
しています(月3回)。登録はこちらから →



ア ク セ ス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ▶ ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

