

女性ホルモン・男性ホルモンを 知つて味方につける！

～男女の更年期や月経前のつらさ対策を知る～

2026年 2月15日(日)

9:30 受付開始

10:00-11:30 講話

女性ホルモン・男性ホルモンを知つて味方につける！

【講師】高宮城 直子 (たかみやぎ なおこ) 氏
Naoko女性クリニック 院長

11:40-12:30 ヨガ実技

男女の更年期や月経前のつらさ対策を知る

【講師】瀬長 美也子 (せなが みやこ) 氏
ヨガインストラクター

一時保育あり
有料1人500円
要申込
2/6(金)締切

有料講座
(要申込)
定員 30名

↓ QRからお申し込み



<https://x.gd/LW6zd>



場 所

沖縄県男女共同参画センター
でいるる1階フィットネスルーム

対 象

関心のある方(性別・年齢問わず)

持ち物

- ・ヨガマット(無い方はバスタオル)
- ・飲み物
- ・動きやすい服装

受講料

一般1,000円・贊助会員500円・学生無料(学生証提示)

(税込・傷害保険料込)



たかみやぎ なおこ
高宮城 直子 氏 (Naoko女性クリニック 院長)

産婦人科専門医
女性ヘルスケア専門医
日本女性財団理事・フェムシップドクター

2010年に開業し、あらゆる年代の女性のヘルスケアを
ホルモン剤や漢方薬を用いて施行。
特に更年期や月経関連の心身の不調の治療を得意として
いる。更年期オンライン診療「ビバエル」にて全国の患
者をサポートしている。



せなが みやこ
瀬長 美也子氏 (ヨガインストラクター)

日本総合ヨガ普及協会認定講師
日本統合医学協会認定メディカルヨガインストラクター
全米ヨガアライアンスRYT200修了

沖縄県内にて、スポーツクラブや公民館、医療施設など
でヨガレッスン、筋力アップ、有酸素運動などの指導を行なっている。



Google フォームからお申し込みください。



<https://x.gd/LW6zd>

- Google フォームでお申し込みが出来ない場合は、下記の表に必要事項をご記入いただき FAX で送信してください。
- 電話・メール、おきなわ女性財団のホームページからもお申し込みができます。
- * メール・ホームページの場合、以下の申込書の内容を必ず明記してください。
- お申し込み後、3営業日以内に受講に関しての連絡がない場合は、FAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

定員に達し
次第締切

令和7年度 健康教室 申込書

メールでのお申し込みは以下の内容を明記し、件名に「健康教室」とご入力ください。

氏名	ふりがな	女性・男性・その他	お住まい(市町村)
	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上 (賛助会員情報: 会員・非会員)		市・町・村
連絡先	電話番号 ()	—	—)
	e-mail ()	@)
※講座の事前連絡に使用するため、正確にご記入ください。			
一時保育	一時保育を希望する方は、お子さまのお名前・年齢(○歳○か月)をお知らせください。		
	希望あり(ありの場合) お名前:	なし	年齢:
<p>※要事前申し込み。2/6(金)締め切り ※一時保育は有料です。【料金】お子様1人あたり500円【対象】6ヶ月～未就学児</p>			

個人情報は講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

TEL: 098-868-3717 FAX: 098-863-8662

ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>

E-mail: kouza@okinawajosei.org

アクセス



沖縄県男女共同参画センター「ているる」

〒900-0036 那覇市西3-11-1

- バス: 市内線1・2・3・5・15番
市外線45番(三重城バス停)
- お車: 地下駐車場あり(80台収容可)

※満車の場合、近隣の有料駐車場をご利用ください。

公益財団法人おきなわ女性財団



おきなわ女性財団HP



X



Instagram

