

# 女性ホルモン・男性ホルモンを 知って味方につける！

～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**

女性ホルモン・男性ホルモンの身体への影響や心身の健康についての正しい知識を学び、ヨガによる身体づくりを体験することで、生活の質を向上させることを目指す講座です。

**10:00-11:30 講話**

女性ホルモン・男性ホルモンを知って味方につける！

【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

一時保育あり  
有料1人500円  
要申込  
2/6(金)締切

**有料講座**

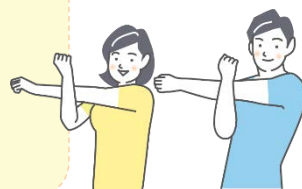
(要申込)

定員 **30名**

**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



↓ 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  
ているる1階フィットネスルーム

**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

**対 象**

関心のある方(性別・年齢問わず)

**受講料**

一般1,000円・賛助会員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「ピバエル」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、下記の表に必要な事項をご記入いただき F A X 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する連絡がない場合は、F A X・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（〇歳〇か月）をお知らせください。	
	希望 あり ・ なし (ありの場合) お名前: 年齢:	
※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カ月～未就学児		

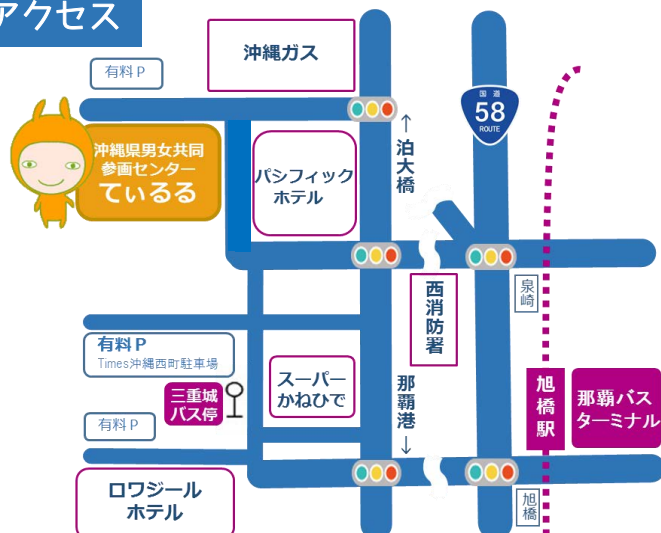
個人情報は講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

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

ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>

E-mail : [kouza@okinawajosei.org](mailto:kouza@okinawajosei.org)

### アクセス



### 沖縄県男女共同参画センター「ていりる」

〒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

お問合せ(公財)おきなわ女性財団 TEL: 098-868-3717 担当: 南