第2回

11.22㊐ 男女の更年期と骨盤底ヘルス in 宜野湾市

14:00～16:00（13:30開場）

宜野湾市中央公民館（2階 集会場）

〒901-2203 沖縄県宜野湾市野嵩 1-1-2（宜野湾市役所となり）

✆098-893-4436

■タイムスケジュール

定員200名

14：00～ 開会の挨拶 司会：宮里 実先生

14：05～ 講演会 第一部
- 女性骨盤底ヘルスとは？
  講師：芦刈 明日香先生

14：50～
- 骨盤底筋体操 ～みんな一緒にレッツトライ！～
  講師：長嶺 覚子先生
  ※動きやすい服装・フェイスタオル2枚ご持参ください。

15：05～ 講演会 第二部
- 「歳のせい」で片づけない
  ～その体調不良、男性更年期かもしれません～
  講師：黒部 匡広先生

15：50～ よくあるご質問の紹介・閉会の挨拶
司会：阿部 正子先生

16：00（会終了後）～ 【※要予約 10月31日締め切り】
Q&Aセッション



＼参加費無料／

女性だけでなく男性も含め、それぞれの更年期障害と骨盤底ヘルス（健康）のことをわかりやすく解説、皆さまのお悩みにお答えします！

特別講演



琉球大学病院
腎泌尿器外科 講師
芦刈 明日香先生

女性骨盤底ヘルスとは？

更年期以降の女性ホルモンの変化により、排尿やデリケートゾーンのトラブルが生じやすくなります。自分でできる対処法や治療についてお話します。



琉球大学
システム生理学講座 助教
泌尿器科医 **黒部 匡広先生**
性機能学会専門医・テストステロン治療認定医

「歳のせい」で片づけない
その体調不良、男性更年期かもしれません

意外と多い「男性更年期」。正しい診断と治療によって活力を取り戻せるかもしれません。今日からできる予防法・セルフケアもお伝えします。



琉球大学病院 理学療法士
長嶺 覚子先生

骨盤底筋体操
～みんな一緒にレッツトライ！～

普段は意識しにくい骨盤底筋群ですが、タオルを使って意識しやすく、働きやすくするポイントを一緒に学びましょう。
キーワードは「姿勢」です。

司会



琉球大学
システム生理学講座 教授
泌尿器科医 **宮里 実先生**



名桜大学
名桜大学人間健康学部 看護学科 教授
看護師・助産師 **阿部 正子先生**

◆Q&Aセッション参加募集！

要予約 先着30名！

事前質問をもとに、よくある質問を講演会の最後に紹介します。
会終了後は、
骨盤底・泌尿器科領域を中心に小グループで相談できます。

～グループセッション主なテーマ～

【尿もれ・頻尿 / デリケートゾーンの不調 / 骨盤臓器脱 など】

※女性更年期症状や婦人科的な相談は、
一般的な情報提供と受診先のご案内を行います。

◆問い合わせ
琉球大学 **システム生理学講座**
TEL.098-894-5349（月曜日～金曜日 9:00-15:00）
〒902-2720 沖縄県宜野湾市字喜友名1076番地

事前質問やQ&Aセッションご参加ご希望の方は
右記のQRコードを読み取ってご入力ください。

※要予約 10月31日締め切り

後援：宜野湾市・沖縄県地域振興協会・琉球大学・名桜大学・株式会社リュウェル