

第2回

11.22 日

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

男女の更年期と 骨盤底ヘルス

in 宜野湾市

■タイムスケジュール

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

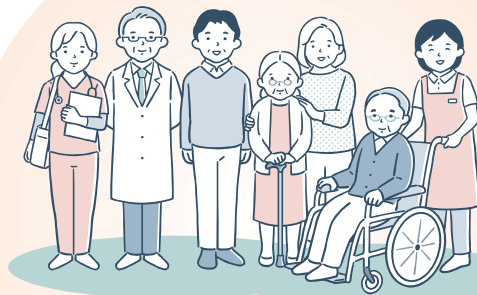
15:50～ よくあるご質問の紹介・閉会の挨拶

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

定員
200名



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、動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・株式会社リュウエル