



講座・相談会・おしゃべり会のご案内【2025 春号】

妊活の疑問解消！ 妊活サポートセミナー	自分のからだについて知ろう！ 親子で学べる性教育	顔トレで表情筋を鍛えよう！ 明るい表情で気持ちをアップ
4月19日(土)14:00～15:10 サンフォルテ 3F 研修室 301	5月17日(土)14:00～15:30 サンフォルテ 4F スタジオ	6月14日(土)14:00～15:30 サンフォルテ 3F 研修室 305
不妊専門相談センター スタッフ	助産師 舟本 雅水 さん	ひが式表情筋ヨガセラピスト さかい のりこ さん
対象：未婚既婚を問わず子どもを望んでいる女性やパートナー 2.6 組に 1 組のカップルが不妊に悩んだ経験を持ち、4.4 組に 1 組が実際に検査や治療を経験しています。 講座では ○不妊症の原因や検査 ○治療方法とステップアップの目安 ○妊娠に向けての身体作り ○妊活の心構え など の情報をお伝えします。 お気軽にご参加ください。 	対象：4 歳から小学 2 年生までのお子さんと、親や祖父母 毎年人気の講座です！  ○赤ちゃんの誕生 ○プライベートゾーン など 幼少期から始める性教育は、今や世界のスタンダードです。グッズを用いて、分かりやすく説明します。 本講座は、子どもが自分の身体を知り大切にすることや、家庭での子どもへの関わり方 など親子で一緒に学べる内容です。 	対象：20 歳以上の女性 ならどなたでも 身体の筋肉と同様に、顔の表情筋も使わないと衰えます。マスク生活で表情筋が衰え、人と会うことがおっくうになっていませんか。 顔の筋肉の正しい使い方を学ぶことで、「自然な笑顔になる」「顔の印象が明るく変わる」「鏡を見て気持ちもアップ！」などの効果が期待できます。 気軽にいつでもできる顔トレをご体験ください。 ※当日は手鏡をご持参ください。  

不育症に詳しい 産婦人科医の相談会

4月16日(水) 9:30～11:30	5月21日(水) 9:30～11:30	6月18日(水) 9:30～11:30
サンフォルテ2F 当センター内		
対象：「自分で不育症かな？と悩んでいる」「既に不育症の治療中で医師に相談したいことがある」などの女性・カップル ※相談会は、対面での面接か ZOOM かを選択できます。～ゆっくりと医師に相談でき、おすすめです！～ 【不育症とは】妊娠はするけれど、流産、死産や新生児死亡などを繰り返して結果的に子どもを持ってない場合、不育症と呼びます。1人目を自然妊娠・分娩していても、2人目以降に治療が必要な場合もあります。		

妊活さんの おしゃべり会

4月5日(土) 14:00～15:30	5月7日(水) 9:30～11:00	6月7日(土) 14:00～15:30
サンフォルテ 3F 研修室 301		
対象：年齢問わず、不妊治療中の女性 ～同じようなお気持ちや悩みをもつ方々と、おしゃべりをしてリフレッシュしませんか～  		

【健康講座・相談会・おしゃべり会への参加を希望される方へ】

・完全予約制（QRコードか下記センターにお電話ください） ・参加費無料 ・託児なし

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センターでは、電話相談や面接相談（予約制）を行っています。

お問合せ先：076-482-3033

富山市湊入船町 6-7 サンフォルテ2F

相談日程	火	水	木	金	土
9:00～13:00	電話	面接	電話	面接	電話
14:00～18:00	面接	電話	面接	電話	面接



QRコードでHPもチェックできます！

日曜・月曜・祝日はお休みです

