









おたより通信【2026 春号】

<p>女性が自分らしく生きるための 離活講座</p> <p>4月11日(土)14:00~15:30 サンフォルテ 3F 研修室 305</p> <p>公認心理師 小林 涼子 さん </p>	<p>対象：成人女性ならどなたでも</p> <p>結婚していても、子どもがいても、もっと自分らしく、心地よく生きることはできます。この講座では、自分が大切にしたいことを中心に、人間関係を見直します。</p> <p>夫婦・親子関係の相談を多く受けてきた講師が、参加者の皆さんと日常を振り返りながら、これからの生き方を一緒に考えます。</p>	<p>お申込み QRコード</p> 
<p>自分のからだについて知ろう！ 親子で学べる 性教育</p> <p>5月23日(土)14:00~15:30 サンフォルテ 4F スタジオ</p> <p>助産師 舟本 雅水 さん </p>	<p>対象：4歳から小学2年生までのお子さんと、その親や祖父母</p> <p>世界のスタンダード、幼少期からの性教育。可愛いグッズを使いながら、赤ちゃんの誕生や「自分だけの大切な場所(プライベートゾーン)」について、お子さんにも分かりやすくお伝えします。「自分の身体を守り、大切にする力」を育むひととき。おうちでの教え方も、親子で遊びながら楽しく学べる講座です。</p>	 
<p>女性の気になる～を解決！ 尿もれ予防講座とエクササイズ</p> <p>6月20日(土)14:30~16:00 サンフォルテ 4F スタジオ</p> <p>女性クリニック We! とやま 産婦人科医 鮫島 梓さん </p>	<p>対象：成人女性ならどなたでも</p> <p>尿漏れは多くの女性が経験する問題であり、特に出産や更年期を迎えると、悩む女性が増える傾向にあります。スポーツドクターでもある産婦人科医師が、尿漏れの原因や治療について分かりやすくお伝えします。</p> <p>後半は、理学療法士から骨盤底筋エクササイズを学びます。当日は、動きやすい服装でご参加ください。</p>	 

健康講座は、事前予約が必要です。参加費は無料、託児サービスはありません。下記電話でも申し込めます。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。



夫婦やパートナー、職場などの人間関係

思春期や更年期など女性のからだのこと

妊活や不妊症に関すること

流産や死産のこと

心と身体の性について悩んでいる

夫といるとしんどい時がある…私さえ我慢すればいいのかな…など

話すことで考えが整理でき、気持ちも軽くなることもあります。お気軽にご相談ください

不妊症の相談を産婦人科医師とすることができます。日時は下記に電話でお問い合わせください

【お問い合わせ・お申し込み】

TEL: **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