

生理から考える 自分のからだと心

「生理ってなぜ来るんだろう?」「毎月の生理が辛い」「周りの人に言いづらい」など、生理にまつわる悩みを多くの方が抱えていると思います。生理の知識やメンタルケアの方法を知ることは、自分のからだや心を知ることにつながります。

お一人でも、誰かと一緒でもOK! 興味のある方はぜひご参加ください。

1回目

3月21日 土 14:00～15:30

テーマ：生理を知ろう

- ・生理周期や症状について
- ・親から子への生理の伝え方
- ・生理用品の種類や選び方 など生理の基本を解説します!

【対象者】小学校高学年～中学生、保護者

2回目

3月22日 日 14:00～16:00

テーマ：これからも生理と付き合っていくために

- ・生理からくるメンタルや体の不調との向きあい方
- ・スポーツと生理
- ・パートナーへの伝え方、パートナーのサポート

【対象者】中学生～大学生や社会人（20代前半）、保護者

友達や恋人と
参加もOK!



定員

各回先着20名

場所

1・Tビル5階 あいセンター交流室（綾部市西町一丁目49-1）
※駐車場は綾部市役所またはアイタウン南駐車場をご利用ください。

講師

NPO法人 お客様がいらっしゃいました。

関西の学生が中心となり、2021年、コロナ禍において問題となり注目を集めた「生理の貧困」の解決に向けた取り組みと、生理に対する無理解・無関心を解消するためのイベントや、性教育授業など知識発信を実施している。



申込方法

3月13日（金）までに右の入力フォームからお申し込みください。電話やメールの場合は、氏名・電話番号・参加する日をお伝えください。

生理の疑問・悩みも受け付けています。いただいた質問は当日講師からお答えいたします。



↓ 申込URLはこちら ↓
<https://logoform.jp/f/40PDS>

問い合わせ

綾部市人権推進課男女共同参画担当 あいセンター

☎ 0773-42-2030

✉ jinkensuisin@city.ayabe.lg.jp