

猛暑も湿気も冷えにも負けない！女性の健康をつくる

わたしを整える、 夏の養生セミナー

参加
無料

思春期から老年期まで、女性の体調はホルモンに大きく影響されるもの。東洋医学や漢方の知恵を生かして女性の健康をサポートする人気の講座から、今回は夏の不調の予防や対策に注目して午前、午後の2回実施します。日常生活に取り入れやすいストレッチやツボ押しの方法を実践つきでレクチャー。セルフケアで猛暑や冷房の冷え、梅雨の湿気にも負けない体を目指しましょう。

講師

(りん・みほ)

林美穂

薬日本堂株式会社
医薬品登録販売者
骨盤調整ヨガインストラクター



漢方の基礎理論（陰陽五行説/気血水と五臓）の講義

生活に取り入れやすいセルフケア法

簡単なストレッチ&ツボ押しをレクチャー

日時

2026年
5月31日 日

対象

テーマに関心のある女性

定員

午前/午後各回
20名
(抽選)

午前の部 10:30 ~ 12:00

午後の部 14:00 ~ 15:30

*いずれかの受講となります。続けての受講はできません。

場所

京都市男女共同参画センター
ウイングス京都 地下1階フィットネスルーム
地下鉄 烏丸御池駅・四条駅/阪急 烏丸駅から徒歩約5分
●一般来館用の駐車場はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。

お申込み

WEB



FAX 075-212-7460

5月18日 (月) 締切



無料保育
あります

対象：4カ月～就学前（要申込）

お問合せ

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 啓発・連携チーム

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262 京都市男女共同参画センター ウイングス京都

FAX : 075-212-7460 Mail : jigyo@wings-kyoto.jp

《開館時間》月~土 9:00~21:00 (水曜日) 日・祝 9:00~17:00



■主催：京都市

■企画・運営：(公財)京都市男女共同参画推進協会

●個人情報の取り扱いについて 申込者の住所・氏名・連絡先などの個人情報はお申込みいただいた講座催しに関する事務連絡および各種事業のご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。