

からだのリズムとともに生きる、  
東洋医学のヒントを学びませんか？

毎日の生活を送る中で「冷え」や「疲れ」など、お困りのことはないですか？女性の健康は、年齢や環境の変化によってゆらぎ、女性ホルモンの影響を大きく受けます。毎日を自分らしく、より心地よく過ごすために、東洋医学である「漢方」の知見を、あなたのライフスタイルに取り入れてみましょう♪

3月1日～8日は女性の健康週間。この機会に、自身のからだとこころをやさしく整え、健やかに過ごすためのヒントを学びましょう。

日時

2026年  
3月7日 土 10:30  
12:00

対象

テーマに関心のある女性

定員

30名  
(先着順)

場所

京都市男女共同参画センター ウィングス京都

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。



無料保育  
あります

対象：4カ月～就学前  
保育の申し込みは2月21日(土)まで

漢方の基礎理論(陰陽五行説/気血水と五臓)を学ぶ

自分を知る～気血水タイプ別の体質チェック～

生活に取り入れやすいセルフケア法



お申込み

TEL 075-212-8013

WEB

お申し込み  
はこちら

お問合せ

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会 事業企画課

〒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 ウィングス京都

FAX: 075-212-7460 Mail: jigy@wings-kyoto.jp 《開館時間》月～土 9:00～21:00 (水曜休) 日・祝 9:00～17:00

■主催：京都市  
■企画・運営：公益財団法人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。

女性の健康をつくる  
漢方で整える、  
日々の私のヘルスケア

参加  
無料