

明記のないものは… ●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください※電話番号などは間違いないようおかけください

辻堂青少年会館 ☎(36)3002 ☎(36)3988 休館日=第3月曜日

- ◆SDGsつじせいもったいないネット 3月2日(出)午前9時～9時45分。
◆あつじりんパークで遊ぼう!「ぴーかぶー」 3月6日(出)午前10時～11時30分。
◆ワークキングママのパソコン講座 3月6日(出)、13日(出)午前9時30分～正午。
◆子育てママのパソコン講座 3月7日(出)、14日(出)、21日(出)午前9時30分～正午。
◆リトルパンピ 3月12日(出)午前10時～10時45分。

- ◆江の島流籠馬教養講座 2月25日(出)午後2時～3時30分。
◆お雛さまめぐりツアー～藤沢宿の建物とお雛さまめぐり 3月2日(出)午前9時30分～11時30分。
◆大庭城とそれを守った自然～河津桜を愛でる小さな歴史旅 2月29日(休)午前9時30分～午後0時30分。

- ◆第二回写真展～少年と、森と。 2月18日(出)～25日(出)午前9時～午後4時30分。
◆生垣用苗木の交付制度 交付時期=3月下旬。
◆アスパラガスの講座 3月3日(出)午後1時30分～3時。
◆春の草木染め講習会～ローズマリーで絹のストールを染めよう! 3月7日(出)午後1時30分～3時30分。

- ◆やさらぎ荘 ☎(81)6068 ☎(83)4624 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時
◆楽しいマジック教室 3月7日(出)、21日(出)午後1時～3時。
◆音楽体操 3月13日(出)午前10時～正午。
◆用具色々エクスサイズ 3月16日(出)午前10時～正午。

- ◆湘南なぎさ荘 ☎(36)2315 ☎(36)1171 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時
◆春を探しに!新林公園散策 3月13日(出)午前9時30分～正午。
◆健康づくり運動講座「元氣サーキット体操」 3月7日(出)午前10時～正午。
◆健康づくり運動講座～サーキットレーニング 3月19日(出)午前10時～正午。

- ◆春の華道展 2月17日(出)公開生け込みあり。
◆善ちゃんとおんのお雛さま展示 2月22日(出)～3月3日(出)。

少年の森 ☎(48)7234 ☎(48)7249 休所日=月曜日

- ◆親子でツリークライミング® 3月16日(出)午前9時30分～11時。
◆第二回写真展～少年と、森と。 2月18日(出)～25日(出)午前9時～午後4時30分。

長久保公園 ☎(34)8422 ☎(36)6700 管理事務所休所日=月曜日、祝日の翌日

- ◆生垣用苗木の交付制度 交付時期=3月下旬。
◆アスパラガスの講座 3月3日(出)午後1時30分～3時。
◆春の草木染め講習会～ローズマリーで絹のストールを染めよう! 3月7日(出)午後1時30分～3時30分。

- ◆造園のプロが手ほどきする庭木の手入れ～カンキツ 3月9日(出)午前9時30分～11時30分。
◆盆栽講習会 3月10日(出)午後2時～3時30分。

- ◆やさらぎ荘 ☎(81)6068 ☎(83)4624 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時
◆楽しいマジック教室 3月7日(出)、21日(出)午後1時～3時。

- ◆湘南なぎさ荘 ☎(36)2315 ☎(36)1171 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時
◆春を探しに!新林公園散策 3月13日(出)午前9時30分～正午。

こぶし荘 ☎(45)3121 ☎(45)3126 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時

- ◆古典文学講座～栄花物語と共に光源氏の世界へ 3月6日(出)午前10時～正午。
◆サークル共催事業「初級陶芸講座」 3月2日(出)、3日(出)、10日(出)、24日(出)、31日(出)午前9時20分～正午。
◆早春の弦楽四重奏コンサート～暖かい風を運んで 3月3日(出)午後1時30分～3時。

CULTURE SPACE カルチャースペース

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性ホルモンと心身の変化

女性は一生の中に、小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期があり、女性ホルモンの分泌量がダイナミックな変化が生じます。毎月の月経周期があることで、男性とは異なった心身の変化もあります。

プレコンセプションケアを知っていますか？

女性やパートナーが将来の妊娠を考えながら生活や健康に向き合うことをいいます。思春期から妊娠期・出産を通して生涯の健康を考えていくために、思春期から正しい身体の仕組みを理解し、自分の身体の状態を知るためにがん検診や健康診査などを受けることが大切です。

ライフステージごとに気を付けたい症状や病気など

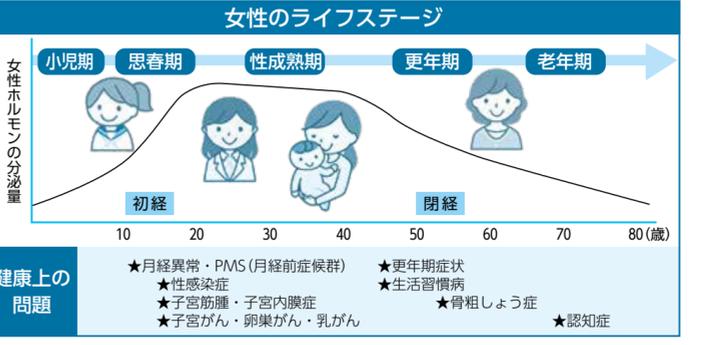
月経前症候群(PMS) 月経前にイライラする、気分が沈む、乳房が張るなどの症状が出て、月経が始まるとそれらの症状が治まることがあります。

痩せ過ぎに要注意 若い女性に多いのが、過度のダイエットです。食事を抜いたり、必要な栄養を取らないでいたりすると、健康を損なうだけでなく、美容にも悪影響を及ぼします。

BMIで痩せをチェックしましょう BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 18.4以下は痩せ(低体重)です。

子宮がん 子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。子宮頸がんはHPVの感染が原因で子宮の入口にできるがんで、ほとんどの場合、初期には自覚症状がありません。

オンデマンド配信 生涯を通じた女性の健康づくり講演会 「女性のお悩み解消!産後から高齢期の排尿トラブル&女性に効く漢方」



泌尿器の病気 出産や閉経後は、頻尿、尿漏れ、尿が出にくいなどの症状に悩む人が増えてきます。40歳以上の女性の約40%以上に尿漏れの経験があるといわれています。

体操で症状を改善 骨盤底筋を鍛える体操を毎日行うことで、症状が改善することもあります。右記の2次元コードから視聴できる動画では、骨盤底筋を鍛える体操などを紹介しています。

更年期 40代に入ると女性ホルモンの分泌が次第に減少します。特に閉経の前後5年間は、のぼせ、めまい、不安やイライラなど心身に不調を起し、日常生活に支障を来すほど強い症状が現れる人もいます。

骨粗しょう症 骨粗しょう症は、骨量が減って骨が弱くなり、転倒時などに骨折しやすくなる病気です。骨折しやすい部位は、大腿骨頸部(太ももの付け根の骨)や手首の骨などです。

女性の健康週間にあわせてパネル展示を実施します 女性のライフステージやかかりやすい病気などを紹介するパネル展です。とき 2月27日(火)～3月8日(金) ところ 市役所本庁舎ラウンジ