

NERIMA

Women's Health and Wellness

1動画10分で
解説します



東大病院医師が教える！

動画で学ぶ、 女性のカラダとその変化

～思春期・性成熟期編～

女性のカラダはライフステージごとに変化します。
その時々、ちょっとした不調が起こりやすくなります。
これから迎える変化や、起こりやすいマイナートラブルについて、
正しい知識で、毎日を少し楽に過ごすためのヒントをお届けします。

思春期

Vol 1. 二次性徴

Vol 2. 思春期の月経困難症

Vol 3. 子宮頸がんワクチン

性成熟期

Vol 1. 性成熟期の月経困難症

Vol 2. 月経前症候群 PMS・PMDD

Vol 3. マイナートラブル

視聴会



動画を保健相談所で
視聴できます

対象：区民（在住・在勤）

日時：令和8年

① 3月5日（木）10時～11時（石神井保健相談所 練馬区石神井町7-3-28）

② 3月9日（月）14時～15時（北保健相談所 練馬区北町6-35-7）

動画講師：東京大学医学部附属病院

女性診療科 医師 泉 玄太郎

定員：各50名（先着順）

申込：当日会場へ

問合せ：①石神井保健相談所（03-3996-0634）

②北保健相談所（03-3931-1347）

女性の健康づくり
講座HP

