



FAX  
24時間受付

この用紙を

**06-7635-2933**へFAXしてください。

＜参加者の声＞

生理学的な内容ととてもわかりやすく、より理解が深まりました。7-9月も楽しく参加できました。  
実行経験と合致して

「女性としての私」が分かる子  
(生理学の部分)

4. もし受講していなかったら...。受講前の自分に言ってあげられることがあったら...。何と書いてあげますか？

不妊治療でクリニックに通院するだけじゃなくて、自分<sup>自身</sup>のため<sup>に</sup>してあげられることがあったら...  
女性ホルモンだけでなく、自分の体へのケアにも、女性ホルモン、って大事!!

4. もし受講していなかったら...。受講前の自分に言ってあげられることがあったら...。何と書いてあげますか？  
自分の体は自分で守りたい!!

5. 興味を持っている方、参加するかどうかを迷っている方へのメッセージ

まずは軽い気持ちで参加してみると良いと思います。  
温かい雰囲気、自分<sup>自身</sup>のため、周りの人<sup>のため</sup>に必ず役立つことを学びます。  
私は参加してみても楽しかったし、「これから」になった経験が良かったです。

5. 興味を持っている方、参加するかどうかを迷っている方へのメッセージをお願いいたします。  
女性限定のイベントが命を救うために体の悩みをシェアできる  
楽しい自分だけのイベント、常々思ってたけどぜひセミナーです!

5. 興味を持っている方、参加するかどうかを迷っている方へのメッセージを

とても楽しく自分の体の仕組みを学べましたよ。  
PMSなどの原因、改善方法が分かり、自分<sup>自身</sup>何が原因なのかが分りました。

自分でできる事まだたくさんあるよ!!  
知ると楽しいよ!

5. 興味を持っている方、参加するかどうかを迷っている方へのメッセージをお願いいたします。

自分の体が資本です。何よりも自分のために悩んでいる人は一度経験してみたいと思います。  
何より自分以外に同じように悩んでいる方がいる事に気づき、安心します。

自分自身の身体のために、周りの人<sup>のため</sup>のために  
必ず受けてほしいと思います。

興味を持っている方、参加するかどうかを迷っている方への

小さなことでも変化は必ずあると思うので  
参加してみたいと思います。

1.FAXでお申し込み

セミナー名	PMSセミナーin ( )		
①ふりがな		④地域	都・道・府・県
①お名前		⑤誕生日	月 <input type="checkbox"/> 振り込みで支払い希望 <input type="checkbox"/> クレジット支払い希望
②E-mail		⑦職種	
③電話番号			
セミナー名	PMSセミナーin ( )		
①ふりがな		④地域	都・道・府・県
①お名前		⑤誕生日	月 <input type="checkbox"/> 振り込みで支払い希望 <input type="checkbox"/> クレジット支払い希望
②E-mail		⑦職種	
③電話番号			
セミナー名	PMSセミナーin ( )		
①ふりがな		④地域	都・道・府・県
①お名前		⑤誕生日	月 <input type="checkbox"/> 振り込みで支払い希望 <input type="checkbox"/> クレジット支払い希望
②E-mail		⑦職種	
③電話番号			

2.メールでお申し込み

件名：地域名+PMSセミナー受講希望、本文に上記①～⑦を記載の上、[gracefulcare@iairjapan.jp](mailto:gracefulcare@iairjapan.jp)宛に送信ください。

WEB  
24時間受付

名古屋 <https://goo.gl/4Gr5j6>

関西 <https://bit.ly/2xKUqtb>

へアクセスしてください。



(社) 国際統合リハビリテーション協会  
女性のためのしとやかケア 主催  
〒150-0013  
東京都渋谷区恵比寿1-15-9 シルク恵比寿403  
TEL : 03-6403-3552



## ウィメンズヘルスリハビリテーション研修会

### ～生理痛・PMS(月経前症候群)のメカニズムとセルフコンディショニング～開催のご案内

一般社団法人 国際統合リハビリテーション協会 理事  
作業療法士 吉田ひとみ

謹啓 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

近年、リハビリテーションの分野でもウィメンズヘルスがブームとなっています。皆様の中にも、生理前に気分が落ち込んだり、イライラしてプライベートや仕事に影響が出る、とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

女性には、月経という生理機能があるためホルモンバランスが男性に比べて容易に崩れやすくなっています。中でも、PMS(月経前症候群)は、軽度の症状も含めると女性の約9割が経験していると言われ、精神症状 (PMDD) も示すため、仕事に支障をきたすことが多々あります。しかも、あまり周囲の理解を得られないという現状です。また、産後に体質が変化し仕事と家庭の両立や、職場の人間関係にも影響が出るという声も聞きます。さらに、生理不順・生理痛など悩みは尽きません。

そこで、本セミナーでは、これらの原因を解説しながら、有効なセルフコンディショニングを紹介いたします。過去に参加した方々からは「なぜ、症状が起きるか理解できた。ワークで実感もできた」「なんとなく本を読んでいるのと、受講するのは入り方が違う。スムーズに自分と関連づく」「1日で、悩んでいたことや知らなかった知識を得られ、問題解決につながった」という声をいただいております。また、妊娠前に身体を整えておくことで妊活に役立てたい、婦人科系疾患の予防、悪化防止をしたい方や将来的に女性への健康に貢献したい先生方、思春期の娘さんへ伝えたいという方も参加しておられます。

当研修は、一般企業様へも導入されております。職場におけるメンタルヘルス対策にもぜひご導入ください。

謹白

#### 記

表題：ウィメンズヘルスリハビリテーション研修会

～生理痛・PMS(月経前症候群)のメカニズムとセルフコンディショニング～

日時・場所：<神戸>平成30年10月14日(日)10時~16時 KOBE RENT SPACE  
<大阪>平成30年10月28日(日)10時~16時 大阪市立港区民センター  
<名古屋>平成30年11月18日(日)10時~16時 東別院会館

講師：国際統合リハビリテーション協会 しとやかケア認定インストラクター (理学療法士/作業療法士)

受講料：8,640円(税込)

対象：女性(職種問わず)

定員：先着20名

講義詳細：1.PMSとは何か？その症状から原因を探る  
2.PMSに関連する脳科学と生理学  
3.生理前の脳科学的变化  
4.セルフコンディショニング実技～骨盤・腹腔を整えると身体は変わる～

※日本作業療法士協会「生涯教育ポイント」付与対象研修会(1日参加で1ポイント付与)

★申込フォーム 以下のURL、もしくはQRコードでアクセスしてお申し込みください。

神戸・大阪>>> [<<< https://bit.ly/2xKUqtb](https://bit.ly/2xKUqtb)

名古屋>>> [<<< https://goo.gl/4Gr5j6](https://goo.gl/4Gr5j6)

★メール申込

件名：地域名+PMS セミナー

本文：①氏名(ふりがな) ②個人PCメールアドレス ③電話番号④お住まいの地域 ⑤誕生日⑥振り込みorクレジット支払い⑦職種をご記入の上、担当事務局 (mail:gracefulcare@iairjapan.jp) までご連絡ください。

神戸・大阪



名古屋

