

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

予約
不要

参加
無料

助産師の ココロとカラダの相談室

3月15日(土) 有馬 美保 先生

16日(日) 西 美智代 先生

午前10時～午後4時

※正午から午後1時は不在になります。

一般社団法人 和歌山県助産師会会員

「赤ちゃんの体重測定」や「赤ちゃん人形抱っこ体験」、
あまり見たことのない生理用品などもお手に取って
ご覧いただけます。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

『腸から輝く♡発酵食で目指す健康と美』



3月12日(水)

午前11時から(20名まで)
(講演時間45分+質疑応答10分)

発酵ライフクリエイター
津村 千賀 先生



薬が嫌いな薬剤師

発酵ライフクリエイター 津村千賀

薬に頼る前に毎日の食事を整えるため和歌山市で発酵食と手作り調味料のレッスンを開始して14年目です。腸は身体の要!!とっても大切な臓器です。その腸ってどんな働きをしてるの? 健康な腸を手に入れるためにどんな食事がいいの? そういう疑問にお答えして、発酵食で目指す健康と美を叶える簡単レシピをご紹介します。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

「更年期 (男女)」

3月12日(水)

午後1時から (20名まで 約50分)

前田整体 代表 NPO法人二宮整体
アカデミー協会

理事・講師 前田 善一 先生



野口整体の流れをくむ二宮整体・二宮進先生に師事し、整体人生15年、のべ一万人の方の整体指導。背骨と骨盤が姿勢・歪み、または体が症状・病気という形で表現しているメッセージをお伝えしつづけている「背骨と骨盤・姿勢の翻訳家」。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

～毎日の移動時間でできる！～

気持ちもお尻も上がる歩き方

3月12日(水)

午後3時から(10名 約50分)

(一社)日本DFWALK協会 理事

山田 衣咲子 先生



歩く時、後ろの脚使えていますか！？
毎日の歩き方が変わると、後ろ姿 -5歳 -3kg！
「90歳になってもハイヒールの履ける人生を®」
をコンセプトの元、ウォーキングを通じて健康寿命延伸を推進。JR和歌山駅徒歩5分、整骨院&ウォーキングスタジオを構え、地域や企業様で、姿勢と歩き方の重要性をお伝えしています。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

『生理痛から四十肩まで 肩こり・こわばり解消』

3月15日(土)

午前11時から(10名 約60分)



はり・きゅう師 作業療法士
井岡 玉 先生

妊活・妊婦・産後・更年期と女性の身体の不調は血流不全でおこります。そんな全身の血流不全のサインである肩こり・こわばりへのセルフケア方法をツボ押し～運動の実践を交えて紀三井寺にある女性専門ひだまり鍼灸院の院長がお伝えします。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

子どもイヤイヤ期の 乗り越え方

3月15日(土)

午後1時から (20名まで 講演時間40分+質疑応答10分)



マザーズコーチングスクール認定
シニアティーチャー 石川愛先生

2歳前後にあるといわれるイヤイヤ期。
周りからは大変だった話を聞くことが多くて不安…
今から出来ることってあるのかしら。
イヤイヤ期のコミュニケーションに「ある視点」を
加え、子供との関わり方を一緒に考えてみませんか？
あなたにしか出来ない子育てを応援します！

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

いつまでも動き続ける ために必要なこと

3月15日(土)

午後3時から(10名 約40分)



訪問看護リハビリ手to手 理学療法士 有馬 聡 先生

何歳になっても自分のことは自分で出来たら良いですね。そのためには生きがいを持つことや、動くことによる自己管理が必要と考えます。

動きを通してご自身の身体に気付くことがその第一歩と考えています。一緒に動くことでご自身の身体を見つめなおす機会にさせていただけたら嬉しいです。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場(フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

～女性のパワーで防災力UP！～ 今すぐできる備えと実践

3月16日(日)

午前11時から(15名まで 約50分)



防災士・助産師
鈴木 満帆 先生

大きな災害が起きた時、あなたの備えは万全ですか？
生理に関する問題、避難生活のプライバシー、災害に
気をつけたい女性の病気、性犯罪に巻き込まれないた
めに…女性を取り巻く様々な視点から防災バッグの備
えを整え、防災対応力を高めていきましょう！

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

今日から始める 骨盤ケアと温活

3月16日(日)

午後1時から(20名まで 約60分)



翠助産院 院長 宮崎 翠 先生

女性なら誰もが知っておきたい骨盤ケアと温活。いつからでも、いつからでも始めることができます。正しいセルフケアを身につけて毎日をより快適に過ごしましょう。妊娠前の方～高齢期の方までお気軽にご参加下さい。

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを知ってより健康に！

ココロとカラダの健康フェア

催事場：3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

第2催事場 (フェムテックフェア) 3月12日(水) → 18日(火) ※最終日は午後4時で閉場

Love Myself! フェムテックフェア

～私のからだに大切なこと～

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」

妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように各種セミナーを開催いたします。

血圧・便秘も悩み解決！

3月16日(日)

午後3時から(20名まで 約60分)

平野 佳代 先生



「現代のように食生活が贅沢になり食べ物が飽和状態な今日。どうしても日本型食生活よりも欧米化になりつつあり、我々の周りには、生活習慣の変化によって起きているさまざまな体の不調や症状に悩む方々が増えていると思われます。そんな中で今回、血圧・便秘でお悩みの方たちに少しでも改善出来るお話をさせていただき、参考にしてもらえれば幸いです。」

※セミナーはご予約いただいたお客様優先になりますのでご了承ください。