

2020年度 第17回 愛知県母性衛生学会  
秋期学術ジョイント・オンラインセミナー（ZOOM開催）

◎アドバンス助産師更新要件「ウイメンズヘルスケア研修」受講証明書を発行します

## PART1：保健指導で活かせる妊娠期の運動の基礎知識

新型コロナウイルス感染予防の自粛生活で運動不足に悩む妊婦が多い…  
でも、母親・両親教室で今までのように伝えることができない…  
どうしたら妊婦の悩みを解決できる？ 妊婦が身体活動量を減らさないために  
保健指導でどんな情報・運動を提供することができるかが分かります。

日時：2020年11月14日（土）13：30～14：30（60分）

講師：NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長 小林 香織  
中部大学大学院 生命健康科学研究科 准教授 横手 直美



【プログラム】

13：00～ ZOOM 受付（※ZOOM 初心者の方は30分前に入室してください）  
13：30～13：35 オリエンテーション  
13：35～14：10 妊娠期の運動の必要性、保健指導で伝えたい運動の知識  
14：10～14：20 個別指導で使えるストレッチ体験  
14：20～14：30 質疑応答・まとめ

## PART2：更年期の健康支援～更年期をわかりやすく伝えるために

「更年期障害になったらどうしよう…生き生きと過ごすにはどうしたらいいの？」  
そんな女性の悩みに答えたいが、うまく伝わらない…具体的な予防法は？  
この世代に向けた保健指導や健康支援に役立つお話のポイントが分かります。

日時：2020年11月14日（土）15：00～16：00（60分）

講師：同上

【プログラム】

14：40～ ZOOM 受付（※ZOOM 初心者の方は20分前に入室してください）  
15：00～15：05 オリエンテーション  
15：05～15：40 更年期女性の身体的特徴と健康問題、更年期の運動と意義  
15：40～15：50 更年期症状の改善につながるストレッチ体験  
15：50～16：00 質疑応答・まとめ

- 参加申込方法：申込専用フォームからお申し込みください。右下のQRコードからもどうぞ。

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8o\\_CIGs5WYpL1eMT2DfVNWEfbRi15wxX48Exe7JUJY1Bkww/viewf?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8o_CIGs5WYpL1eMT2DfVNWEfbRi15wxX48Exe7JUJY1Bkww/viewf?usp=sf_link)

- 参加費の入金確認後、参加者の登録メールアドレスにZOOMの招待URLを送信します。
- 申込期間：2020年8月26日（水）～10月26日（月）17時
- 参加費：会員 1講座500円（年会費4000円）、非会員 1講座2750円
- お問合せ先：愛知県母性衛生学会 事務局 jimubosei@aichi.jp
- 当日の準備：できるだけパソコンで、運動できる服装でご参加ください。



◎Zoomとは、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。参加確定後に、メールで詳しい参加方法をご案内します。