

参加費
無料

横浜市 × 大塚製薬株式会社

女性の健康づくり応援セミナー

※男性も受講できます

「更年期の健康・すきま時間エクササイズ」

専門家を招いてオンラインで学べる

女性の健康づくり応援セミナーを開催します。

配信
期間

2025 年
10月15日(水) 9:00 から
11月30日(日) 23:59 まで
YouTubeにて配信



募集定員

制限なし ※ただし、事前申込者への
限定公開のみとします。

参加費

無料 ※通信料はご視聴いただく方
のご負担となります

講演内容

「産婦人科医と学ぼう！ 更年期のカラダとこころの整え方」

(講義時間：30 分)



聖隷横浜病院
乳腺科 産婦人科医
たかはし かずみ
高橋 千果 先生

「すきま時間でできる ちょこっとエクササイズ」(講義時間：15 分)



横浜市スポーツ協会所属
インストラクター
なかだ まな
中田 真奈 先生

申込期間 2025 年 10月8日(水) 9:00 から 11月25日(火) 23:59 まで

申込方法
(WEB 限定)

2次元コードか、応募専用 URL より応募フォームに
アクセスし、返信用メールアドレスなど必要事項を
ご入力の上、ご応募ください。

セミナーの
お申込みはこちら



視聴方法

事務局より事前にメールでお送りする視聴用 URL からアクセスしてください。

※URL はお申込者本人のみの利用とし、他の方への共有 (SNS 等不特定多数が確認できる場所への投稿含む) はご遠慮ください。
また、セミナーの録画・録音、画面の撮影は禁止とさせていただきます。

※ドメイン (city.yokohama.lg.jp) よりメールが届きますので当ドメインの迷惑メール設定の解除や受信設定の確認をお願いします。

お問合せ先



横浜市健康福祉局健康推進課

TEL 045-671-2454

MAIL kf-kenkouyokohama@city.yokohama.lg.jp

主催

横浜市 大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部

協力

横浜市産婦人科医会 / 株式会社カメガヤ / アクサ生命保険株式会社 / 第一生命保険株式会社 /
日本生命保険相互会社 / 明治安田生命保険相互会社

