

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

「PMSと更年期の“ゆらぎ”・スキマ時間リラックスヨガ」

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。



YouTubeにて配信

配信期間 2026年 10月15日(木) 9:00 から11月30日(月) 23:59 まで

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

「これってホルモンのせい？
PMSと更年期の“ゆらぎ”に寄り添う」

講義時間
30分



横浜市立大学医学部附属
市民総合医療センター
婦人科 准教授
あさの りょうこ
浅野 涼子先生

「スキマ時間にできるリラックスヨガ」

講義時間
20分



JAHA 協会
骨盤スリムヨガインストラクター
ちょっと楽になるヨガ
おかもと じゅんこ
岡本 淳子先生

申込期間 2026年 10月8日(木) 9:00 から11月25日(水) 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、必要事項をご入力の上、ご応募ください。

※横浜市電子申請システムへのログインが必要になります。

セミナーの
お申込みは
こちら



視聴方法

申込受付後に送付されるメールに記載されている視聴用 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 (shinsei.city.yokohama.lg.jp) よりメール
が届きますので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。

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グループ

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

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

