

令和8年5月吉日

関係各位

公益社団法人 鹿児島県理学療法士協会  
会長 平名 章二  
(公印省略)

鹿児島県理学療法士協会主催 公開講座のお知らせ

「女性のからだの変化と上手につきあう」

— 思春期・妊娠出産・更年期、その先までのヒントを理学療法士と学ぶ —

謹啓

時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素より本会の運営につきましてご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

このたび、地域住民の皆様を対象とした市民公開講座を下記のとおり開催する運びとなりました。

女性のからだは、ホルモンの変化や、お腹の奥で臓器を支える「からだの土台(骨盤底筋群)」の状態によって変わることがあります。本講座では、思春期の月経の悩みから妊娠・出産に伴うからだの変化、健康寿命の分かれ道といわれる更年期まで、不調のしくみを理学療法士がやさしくお伝えします。尿もれや痛みは「年齢のせい」「産後だから」と我慢するものではなく、整えていくこともできます。骨盤底のケアや姿勢・動き方、自宅できる運動など、日々を心地よく過ごすためのヒントをご紹介します。

ご多忙中とは存じますが、多数の方々に受講に、格別のご配慮を賜りますよう謹んでお願い申し上げます。

謹白

記

【テーマ】 【公開講座】 「女性のからだの変化と上手につきあう」

— 思春期・妊娠出産・更年期、その先までのヒントを理学療法士と学ぶ —

【講師】 愛下 由香里 先生 (霧島市立医師会医療センター リハビリテーション室室長兼医療支援部長)

ウイメンズヘルス外来担当 認定理学療法士(運動器)、心臓リハビリテーション指導士

【内容】 ・女性のライフステージに伴う身体の変化

・骨盤底筋群のケアについて

・姿勢や運動のポイント

・日常生活で実践できるセルフケア 等

【日時】 令和8年6月27日(土) 10時00分～11時30分 (受付開始 9時30分)

【会場】 鹿児島市勤労者交流センター よかセンター 7階 第1会議室

【対象】 興味のある市民、医療従事者、介護従事者、医療福祉養成校学生など

【定員】 70名(定員になり次第、募集終了)

【申し込み】 事前申し込みとなっております。詳しくは、別添の資料をご参照ください。

【参加費】 無料

【公開講座参加申し込みについて】

\*下記 URL または QR コードからお申し込みください。フォームから必要事項を入力して頂き、事前申し込みを完了してください。

\*理学療法士会員につきましては、登録理学療法士更新のポイント付与、認定・専門理学療法士更新点数付与が可能となっております。ポイント付与を希望される方は、PT 会員（ポイント付与）の申込フォームよりお申し込みください。

**一般**  
**申し込みフォーム**

<https://forms.gle/ya8bqsJFrXUPmqnt9>



**理学療法士**  
**申し込みフォーム**

<https://forms.gle/7v3bUTwNm5iKRbRW6>



【申し込み期限】 令和 8 年 6 月 20 日（土）まで(定員になり次第募集を終了いたします)

【その他の連絡事項】

お申込みが完了した方へ、講座当日会場にお越しください。

【理学療法士の方 履修ポイントについて】

申し込み時に、登録理学療法士更新のポイント付与、認定・専門理学療法士更新点数付与のいずれかを、下記をご参考頂き、選択してください。ポイント付与には、会費納入がお済みの方を必須とし、申込時点で、事務局にて確認を行います。

「登録理学療法士更新」 区分 13-157 「各ライフステージの人間理解」 1.5 ポイント

「認定/専門理学療法士更新」 県士会主催の研修会の受講 1.5 点

事前に JPTA アプリのダウンロードをして頂き、講演中に QR コードの読み込みをお願いします。

【お問合せ先】 ご不明な点は下記までお問い合わせください。

鹿児島県理学療法士協会 ヘルスケア事業部 部長 小野 恵

Mail : [kptmo.2022@gmail.com](mailto:kptmo.2022@gmail.com)

TEL : 0996-26-1456(デイサービス HOMEBASE 内)