

～女性にとっての自律神経について学ぼう!～

女性と自律神経 セミナー

参加費
500円

(性別にかかわらずご参加いただけます)

年間
開催決定

25 schedule

講座内容

1/16

自律神経の基本
自律神経とは何か、その役割。

講座内容

4/15

ホルモンと自律神経
ホルモンバランスの影響。

講座内容

7/15

ストレス管理
ストレスと自律神経の関係、その対策。

講座内容

10/21

女性特有の自律神経の乱れ
更年期やPMSについて。

講座内容

2026
1/20

健康的なライフスタイル
食事、運動、睡眠が自律神経に与える効果。

講座内容

undecided

瞑想やヨガ、
リラクゼーションの効果。



あなた自身の健康と向き合い、
より良い生活を手に入れるための
ヒントを見つけましょう。

場 所

滋賀県立男女共同参画センター内 1F交流室
(滋賀県近江八幡市鹿飼町80-4 0748-37-3751)

講師紹介

森田 晃弘 森田カイロプラクティック 院長
(もりた あきひろ) 滋賀県大津市松原町15-6-203M' プラザ石山駅前
077-533-1200 morita-chiro.com

滋賀県石山駅前で開業されている
「自律神経専門整体」の
森田カイロプラクティック」の
院長 森田先生をお迎えして
「女性と自律神経」についての
講座を開催します。
森田先生は20年以上の臨床経験をお持ちで、
本講座ではお困りごとの
根本からの改善を目指しておられます。

主 催

申込及び連絡先：NPO法人創業未来会議室 松本まで
(滋賀県湖南市岩根199-184 070-8326-2190)

●この講座は、主催「NPO法人創業未来会議室」と共催「G-NETしが」が協働して開催する講座です。

子育て中のあなたが「学習したい」「自分を高めたい」と思った時、男女共同参画センターでは、幼児室でお子様をお預かりしあなたの時間を提供いたします。

- 「G-NETしが幼児室の託児をご利用いただくみなさまへ※1」をお読みいただき
- 「託児依頼表※2」を一週間前までに提出ください。

<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5456557.pdf>
<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5456558.pdf>

保護者の氏名	
※日中連絡のつく電話番号	
フリガナをお振り下さい お子様の氏名	月年齢(歳 か月)

※申込にあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。



※1



※2



主催：NPO法人 創業未来会議室 共催：滋賀県立男女共同参画センター

TEL 070-8326-2190