

無料
申込不要

カラダとココロの 健康セミナー

2023年11月4日(土)

タイムテーブル

第
1
部

13:00 - 13:05

開会あいさつ・講師紹介

大阪教育大学保健センター 和田 有路

13:05 - 13:45

ストレスと上手に付き合おう

大阪府藤井寺保健所 精神保健福祉チーム

皆さんは大学生活を送る中で、学業や人間関係など様々な要因でストレスを感じる事があると思いますが過剰なストレスが続くと心身に不調が生じることがあります。まずは講義でストレスチェックを行い自分のストレス度を知り、ストレスとの上手なつきあい方やリラククス法を考えてみましょう。

第
2
部

13:50 - 14:40

知っておこう！わたしがなるかもしれない病気
～若い人が気を付けたい婦人科の病気～

市立貝塚病院産婦人科 田中あすか医師

月経困難症や子宮頸がん、無月経をはじめとした若い人に気をつけてほしい病気と治療方法、受診のタイミングなどについて講義してもらいます。ご自身のためはもちろんのこと、将来教員になって指導する時にも役立つ知識をこの機会に得てください。

第
3
部

14:40 - 15:20

知っておきたいホワイトニングのこと

株式会社P&A お口の専門店

歯科業界で20年以上、歯医者さんなどの専門家と意見交換してきた口腔ケアのプロフェッショナルが、今注目されているホワイトニングについての基本的な知識と気を付けるべきポイントについてお話します。失敗しないためにも必聴な内容です。



参加者には
プレゼントあり

参加者全員：キシリトール100%チョコ

+藤井寺保健所・産婦人科講話参加者：文房具、衛生グッズ

+P&A講話参加者：歯ブラシ



途中入退室できます。お気軽にお越しください！



会場

大阪教育大学柏原キャンパス
共通講義棟1階 A-103

問い合わせ

大阪教育大学 保健センター
〒582-8582

大阪府柏原市旭ヶ丘4-698-1

MAIL: chcc@cc.osaka-kyoiku.ac.jp

保健所と(株)P&Aの相談ブースも設置！
(株)P&Aの商品説明なども受けられます。