

女性の  
ための

飲み物片手に、毎日に生かせる知識をゆるっと学びませんか？

# セルフケア講座

とき 2026年6月20日(土) 14:00~  
(受付13:30~)

ところ 三芳町立中央公民館 多目的ホール

(所在地 三芳町大字北永井348番地2)

参加費  
無料

どなたでも  
ご参加できます

Theme 1

## もしも乳がんと言われたら

~慌てないための知識と心の準備~

乳がんが診断されたらどう向き合う？  
不安をひとりで抱え込まないために、  
今から知っておきたい知識をお伝えします。

講師

イムス三芳総合病院  
乳腺外科 小西 寿一郎 先生



Theme 2

## 妊娠前から整えよう！ 女性の一生に寄り添う健康のお話 ~プレコンセプションケアとは~

妊娠を考えている方も、まだ先の方も。  
自分を大切にするための健康習慣として話題の  
「プレコンセプションケア」についてお話します。

講師

イムス富士見総合病院  
産婦人科 小野 義久 先生



Theme 3

## 三芳町からのご案内

健診スケジュールや相談窓口など、三芳町が  
実施している女性のための支援などを紹介します。  
講座の内容と合わせて、ぜひご活用ください。

からだにうれしい  
ドリンクサービスあり

飲みながらゆったりお話を聞けるイベントです！  
終了後は、ささやかなおみやげもご用意です。  
ぜひお気軽にご参加ください！

※数に限りがございます。なくなり次第終了とさせていただきます。

お申し込み  
方法

### ① WEBフォーム

右のQRコードより、「参加申込フォーム」へ必要事項をご入力ください

### ② 申込書をFAX

右下の「参加申込書」を記入の上、FAX 049-274-7016(イムス三芳)へご送信ください

参加申込  
フォーム



共催 イムス三芳総合病院・イムス富士見総合病院  
三芳町(三芳町がん総合事業)

後援 富士見市 協賛 江崎グリコ株式会社

【お問い合わせ】 イムス三芳総合病院 地域医療連携室 TEL 049-274-7015  
イムス富士見総合病院 地域医療連携室 TEL 049-251-3061

女性のためのセルフケア講座 参加申込書

代表者のお名前

参加人数 \_\_\_\_\_ 名

お住まいの地域

三芳町・富士見市・ふじみ野市・その他( )