

令和8年度 杉並区立男女平等推進センター啓発講座

主催：杉並区 企画運営：birth charm

男女平等  
推進センター

杉並区

参加費  
無料

こころとからだの成長応援プロジェクト!

# 親子で学ぶ! 初めての月経

9月6日 日

時間 10:00~12:00

場所 男女平等推進センター

ナプキンポーチの  
お土産付き!!

参加者 これから月経を迎える・または迎えたばかりの  
女子とその保護者

正しい「月経」の知識を親子で学んでみませんか?

「大人の体になるってどういうこと?」「月経って必要?」そんな素朴な疑問にお答えするほか、安心してその日を迎えるために準備しておく良いものや、月経痛やPMS（月経前症候群）との上手な付き合い方もご紹介します。

体験コーナーでは実際の生理用品に触れて、みんなで吸水実験をしてみましょう。



講師：南朋恵  
birth charm代表  
(看護師・助産師)



birth charm

## 申し込み・問い合わせ：

杉並区 区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係  
右記の申し込みフォーム、またはお電話でお申し込みください  
(tel:03-5307-0347 平日8:30~17:00)

受付開始日時：2026年8月3日（月）8:30~

定員：15組30名

生後7か月～未就学児の託児あり事前申込制・定員あり

(申込締切日8月26日)

男女平等推進センター  
住所：杉並区荻窪1-56-3  
(ゆう杉並2階)



アクセスはこちらから



お申込みフォーム

