

全国初！女性の健康シンポジウム＋セルフケア体験＆相談フェス

# 第1回 私ファーストDAY

もう、我慢は卒業してもいいと思いませんか？

## in 岡山

～専門家と一緒に見つける「私を後回しにしない」整え方～

2026  
**5.16**  
SAT

10:00～12:00

全国12ヶ所を繋ぐシンポジウム

13:00～17:00 『セルフケアラボ』

セルフケア体験と専門家相談

Local Woman's  
Health Lab

Connecting communities, empowering  
women's health across Japan.

参加費：1,000円（セルフケア体験付）

会場：ひとやね 岡山市南区古新田1391-1

駐車場の制限があるため乗り合わせてお越しく下さい

少しだけ立ち止まって、自分のための時間をつくりませんか？  
気づきやヒントがきっと見つかる一日です。私を後回しにしない  
セルフケアをここで一緒に見つけましょう。



頼定 弥生

主催 NPO法人輝くママ支援ネットワークぱらママ / 株式会社リクエストプラス

13:00~17:00

# 「セルフケアラボ」

試してみるだけでもOK! サンプルもらって、気軽に相談!

「私にいいこと」を見つける場です。当日限定でお得に買える商品もあります♪

**相談** **販売**

薬、漢方  
野草茶  
を通した  
健康アドバイス



中山智津子(薬剤師)

**体験**

メディセル  
(筋膜リリース)

8人限定  
10分500円



平賀美由紀(エステ)

**相談**

看護師腸活  
エキスパートが  
伴走する  
腸活のこと



新城若菜(看護師)

**相談**


お口から  
全身の健康を  
専門的に



北山美智子  
(歯科衛生士)

人生を考える!  
結婚や出会いに  
関すること

**相談**



網島真生子  
山添さやか(結婚相談所)

健康な頭皮作りと  
ヘアカラーの知識

**販売**  
**相談**



かわいいすみ(美容師)

**相談**

正しく知って  
正しくケア!  
生理・PMSのこと



劔持教恵  
(助産師・保健師)

価値観と強みで、  
キャリアをえがく!

**体験**



中嶋佳乃子  
(キャリアコンサルタント)

開業助産師による  
産前産後  
子育てのこと

**相談**  
**販売**



岸美緒(助産師)

**相談**

お金に強い  
女になる!!!



佐藤香名  
(ファイナンシャルプランナー)

デリケートゾーン  
ケア商品を  
セール販売

**相談**  
**販売**



谷澤まさみ

**予約・数量限定**

- ・ヘルシー蒸し鶏丼
- ・スープ小盛り 1,100円
- ・丼単品 880円



Felicità

## お申込み・お問合せ

NPO法人輝くママ支援ネットワークぱらママ

株式会社リクエストプラス TEL:086-206-6622(担当:頼定)

チケットをお持ちの方でも事前のご予約をお願いします

**詳細・ご予約**

