



Femmie Day

こころとからだの疑問をほどこ

やさしくなれる、そんな1日を。

『Femmie Day』

見て、聞いて、体験して。

みんなで話せる場所があります。

開催場所

朱鷺会館

出雲市西新町
二丁目2456-4

入場
無料

2026年2月28日(土)
10:00~16:00

ステージイベント

01

1階 | 大ホール
11:00~12:00

Presented by 島根県

お笑い芸人 **バービー** さん × 産婦人科医 **皆本 敏子** 先生

トークショー

テーマ

わたしを知って、好きになる！
こころとからだとの向き合い方

PMS(月経前症候群)・生理痛・更年期など、
女性特有の体の悩みやその対応策について語ります。

ステージイベント

02

1階 | 大ホール
14:00~15:00

料理レシピ本
『やる気1%ごはん&作りおき』
シリーズで大注目！
SNSの総フォロワー数350万人！

まるみキッチン
トーク&ライブキッチン



料理人として活躍しながら、パパとしても子育て真っ最中。
パパの子育ての悩みやコツ、
子育てで家庭の料理をラクにするヒントを大公開！

体験ブース

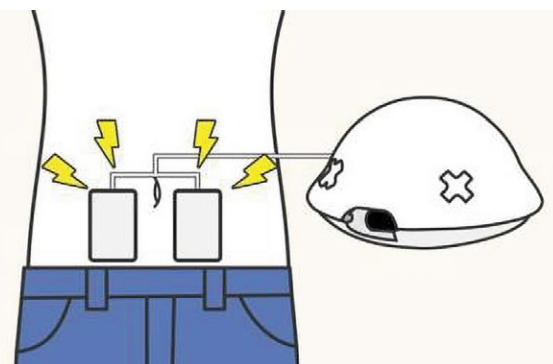
01

2階 | 研修室
13:00~16:00

限定50名様

生理痛体験

生理痛(月経痛)の苦しみは、経験していない男性はもちろん、個人差があるため同じ女性でも理解しづらいこともあります。
ピリオノイド*を通して、生理痛を擬似体験してもらい、少しでもそんな苦勞を分かり合う“キッカケ”づくりになりますように。



その他 イベント盛りだくさん！

協賛各社ブース

健康、子育てなどをテーマにした
ブースが出店。



親子で楽しめる！
ヨガ体験

自分らしく健康に明るく過ごすために、
簡単にできるヨガを体験しませんか。



美と健康フロア

●整顔・肩ほぐし ●有料
●ハンドマッサージ・ネイルケア
癒しの体験をどうぞ。



キッズダンス・
合唱ステージ

出雲市内のキッズダンスチーム、
合唱部が盛り上げます！

キッズスペース

〈島根県立大学松江キャンパス協力〉
絵本の読み聞かせ&
手作りおもちゃであそぼうコーナー

キッチンカー

おいしいが大集合！

- 80点のカレー屋さん/カレー
- オットーのケバブ屋/ケバブ
- cieloxx(シエロ)/リンゴ飴
- ほしのかず/たこ焼き
- pizzeria mum/ピザ



女性の健康課題に関する〇×クイズや島根県情報コーナーもあるよ！

※イベントの詳細は、「わたしらしく、からだプロジェクト」WEBサイトよりご確認ください。
※イベントの内容は、予告なく変更となる場合がございます。 ※画像は全てイメージです。

私たちは、「Femmie Day」に協賛しています



後援

島根県、島根県教育委員会、出雲市、出雲市教育委員会、
島根県産婦人科医会、(公社)島根県看護協会

主催・お問い合わせ先

広告で結ぶ、地域と人と未来を。
株式会社 山広 TEL / 0853-22-8222(平日9:00~18:00) Email / watashi@wsunc.co.jp

しまね
女性活躍
応援企業

わたしらしく、
からだ
プロジェクト
WEBサイトは
こちら



Femmie(フェミー)とは

「female(女性)」と「me(わたし)」を掛け合わせた造語。
すべての女性が、自分らしくいられるようにという願いを込めています。