

自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 0歳から始める! お口の発達あそび

～食べる、話す、呼吸する力を育む～

近年増えている口腔機能発達不全症。  
食べる・呼吸・話す力は、乳幼児期の関わり  
によって大きく育ちます。歯並びに悩む親子は  
少なくありませんが、矯正する前にできることは  
実はたくさんあります。

本講座では「お口育て」の視点から、遊びや  
日々の育児の中でできるポイントをお伝えし、  
ご家庭ですぐ取り入れられることを知ってま  
らう機会にしたいです。

FemTech Seminar 1

3/18(水)

午前11時～(約50分)

10～15名



講師

管理栄養士  
前口 真美 先生

maamiii.24

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)



## 漢方で考える 女性の体と不調



講師

女性の体は、月経・妊娠・出産・更年期  
など、年齢や環境の変化からさまざまな  
影響を受けています。そうした影響が体  
の不調を生み出すことも。

大切なのは、まず自分の体の状態を正しく  
知ること。今行っている健康法が、実は  
不調の原因になっている可能性もあります。  
自分の体について見直すきっかけになれ  
ると思います。

COCO 漢方薬局  
薬剤師・国際中医師

武田千晴先生 cocokampo\_pharmacy

FemTech Seminar **2**

**3/18(水)**

午後1時～(約50分)

15名まで

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に！

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## あなたを整える 呼吸のお話

呼吸が浅い、眠りづらい、身体を  
引き締めたいなどのお悩みのあ  
る方にぜひ聞いていただきたい  
内容です。

普段当たり前前にしている呼吸につ  
いて、正しい呼吸を知り自律神経  
を整えませんか？

翠助産院  
宮崎 翠 先生

midorijosanin



講師

FemTech Seminar **3**

**3/18(水)**

午後3時～(約50分)

20名まで

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 快眠を手に入れる 運動習慣

質の高い睡眠のために、自分が「やりたい」  
と思える運動を無理なく継続することが大切  
です。そのために、運動の土台となる呼吸  
や姿勢に目を向けることで、身体はより動  
かしやすくなります。  
今回は動きやすい身体づくりのポイントに  
ついてお話しできればと思っています。

講師

訪問看護リハビリ手 to 手  
理学療法士  
有馬 聡 先生



FemTech Seminar 4

3/21(土)

午前11時～(約40分)

10名まで

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 聴きあうから始める パートナーシップ

聴きあう関係は勝ち負けがない、  
対等な関係です。

自分の心の声を聴き、相手の声も大事  
にする姿勢で、向かい合いつつも、  
時に、傷つけてしまったり、傷ついたり、  
失敗もたくさんしながらも、日々更新  
していく関係でもあります。

夫婦で起業し、2児を育てながら、  
仕事・育児・家事をチームとして  
取り組む私たちと〈聴きあう〉を  
考えませんか?

お一人でもご参加いただけます。

FemTech Seminar 5

3/21(土)

午後1時～(約60分)

15名まで



講師

manma place / めぐみと森のようちえん

共同代表

佐道大倫先生

佐道匡子先生

megumori16

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 骨盤から整える 椅子ヨガ

～巡り・冷え・女性リズム～



講師

椅子に座ったままできるヨガを通して、骨盤まわりをやさしく整えていきます。巡りや冷え、女性のリズムに意識を向けながら、日常でも続けやすいセルフケアを体感していただけます。当日はパンツスタイルなど、動きやすい服装でお越しください。

ベビトレヨガ認定講師

KANA 先生

kana.for.ohana

FemTech Seminar 6

3/21(土)

午後3時～(約60分)

15名まで

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 人生100年時代

## 生涯自分の歯で食べるための 予防歯科

人生100年時代を迎え、歯の健康は生活の質を大きく左右します。予防と定期的なメンテナンスが、将来残る歯の本数を決める重要な分かれ道となります。

本セミナーでは、年齢による口腔内の変化や全身の健康との関係を踏まえ、生涯自分の歯で食べ続けるために、今日からできる予防歯科のポイントを分かりやすくお伝えします。

FemTech Seminar 7

3/22(日)

午前11時～(約50分)

15名まで



講師

一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

副会長 林 糸津香 先生

wakayamadha

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。

自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 家事や仕事をラクにする 今から始める肩のセルフケア

～ 四十肩・五十肩を防ぐために ～

肩は、家事や仕事をこなす中で、知らないうちに負担がたまりやすい場所です。  
今は困っていなくても、少し意識を向けることで、これからの動きやすさは変わってきます。

毎日の家事や仕事が、少しラクになる  
ヒントをお届けできたらと思います。

講師

体操スクールインストラクター  
山本 敬太郎 先生



FemTech Seminar 8

3/22(日)

午後1時～(約50分)

15名まで

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は  
午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

K 近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

## 男性にもある “妊娠の問題”と“更年期”

「最近疲れやすい」「やる気がでない」  
「妊活がうまくいかない」  
—それ、年齢のせいだけではないかも  
しれません。男性にも不妊や更年期があ  
り、30～60代の多くの方に関係します。  
本講座では、男性の体と心の変化につ  
いて泌尿器科専門医としてやさしく解説  
させていただきます。  
自分やパートナーのために、  
まず“知ること”から始めてみませんか。

FemTech Seminar 9

3/22(日)

午後3時～(約50分)

15名まで



講師

やまだクリニック泌尿器科・内科  
院長 山田 祐也 先生

※セミナーはご予約いただいたお客さま優先になりますのでご了承ください。



自分のカラダを  
知って  
より健康に!

Love Myself!  
～私のからだに大切なこと～

# FemTech Fair

フェムテックフェア 2026

3月18日(水)～24日(火) **5階 第2催事場** ※最終日は午後4時で閉場

病院ではちょっと聞きにくい「あんなこと。。。こんなこと」  
妊娠・出産・育児・思春期・更年期の悩みを少しでも和らげるように  
各種セミナーを開催いたします。

フェムテック  
セミナー  
申込み・受付

申込み

近鉄百貨店アプリにて受付いたします。

募集期間

2月10日(火)～3月3日(火) 午後5時まで

参加費

無料 (ご参加いただいた方に  
地階食品売場で使える100円クーポンプレゼント)

近鉄百貨店アプリ



▲ダウンロードはこちら

予約  
不要

## 助産師の ココロとカラダの相談室

(思春期から妊娠・出産・育児・更年期まで)

一般社団法人 和歌山県助産師会 会員

3/21(土) 有馬 美保先生

3/22(日) 西美 智代先生



「赤ちゃんの体重測定」や「赤ちゃん人形抱っこ体験」、  
あまり見たことのない生理用品などもお手に取ってご覧いただけます。