

＜女性の健康出前講座＞

更年期講座 @ 神戸

ライフステージに合わせた女性の健康支援シリーズ講

話

女性の健康支援プロジェクト NPO 法人 HAP は、女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理（以下「ウィメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言し、その活動により女性の QOL 向上に貢献することを目的とする NPO 法人です。

このたび、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”を開催いたします。

百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様のご参加をお待ちしています。

日 時： 平成 26 年 5 月 10 日（土） 13 時 00 分から 16 時 45 分

場 所： 神戸市立 垂水勤労市民センター 3 階 和室

住所：神戸市垂水区日向 1-5-1 レバンテ垂水 2 番館 TEL：

078-708-8901

対 象： 保健医療者、更年期について学びたい女性

会 費： 1000 円

HAP 理事長 宮原富士子

女性として年齢を重ねながら生き生きと過ごしていくには、ちょっとした工夫が必要になってきます。仕事や家庭生活などの中で、気になりながらもつついそのままに
なりがちな健康の悩みや介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、
ベテラン講師がお話をお聴きし、アドバイスを行うことで健康寿命の延長、QOL の高い
毎日の生活や仕事生活をめざすことを目的にした講座です。

内 容：

13:00～ 女性のライフステージと健康について

13:30～ 思春期の子供をもつ親のための心構え講座（子どもとライフリスク）

14:30～ 茶話会 お茶を飲みながら情報交換（個人面談あれば一組）

14:50～ 女性が知りたい骨粗鬆症とロコモ（一生骨折のために寝たきりにならないために）

15:30～ マイウェイノートを考える

15:50～ 休憩

16:00～ 自己乳房チェック 骨盤底筋体操 ロコモ体操

F A X 番号 : 03-3876-9084 当日携帯 090-3381-3823 (宮原)

ホームページ : <http://www.hap-fw.org>

メールアドレス : asakusao@hap-fw.org

FAX 送信先 03-3876-9084(HAP 事務局：宮原) または 078-771-6219(する：宇野)

女性の健康出前講座：更年期講座 at 神戸

日時：平成 26 年 5 月 10 日（土）13 時 00 分から 16 時 45 分

参加申込書

名前：_____

御所属：_____

該当に○ 薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士 医師 学生

一般女性 その他（ _____ ） メディア

住所：〒 _____

電話番号：_____

FAX 番号：_____

メールアドレス：_____

参加人数：_____ 人(複数の場合ご氏名連記お願いします)

この情報は、HAP ご案内以外に使用しません。



開催場所のご案内：

神戸市立 垂水勤労市民センター 3F 和室

住所：神戸市垂水区日向 1-5-1 レバンテ垂水 2 番館

TEL：078-708-8901



アクセス：

- ・ JR/垂水駅から北東へ徒歩 3 分
- ・ 山陽電鉄/垂水駅から北東へ徒歩 3 分
- ・ 山陽電鉄バス/10・11・12・13・22・23 の各系統「垂水東口」下車
- ・ 山陽電鉄バス/1・2・3・4・5・9、及び市バス/48・57・59・171 の各系統「垂水駅」下車東へ徒歩 5 分

