

## 女性の健康出前講座

# 更年期講座 at 鹿児島

鹿児島の女の人が元気に生きてゆくために  
鹿児島の介護・医療を支える人の健康のために

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「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイ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参加をお待ちしています。



18時00分より

## 記

**日時：**平成25年3月23日（土）18時00分～21時00分  
**場所：**舞ビジネススクール  
【住所】鹿児島市中町4番2号3F  
【TEL】099-225-2100 【FAX】099-225-2101  
**対象：**保健医療者、更年期について学びたい女性  
**会費：**無料  
**定員：**20名（定員になり次第締め切り）

主に40代以降の女性の健康相談や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった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、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。

今回は下記を中心に学びます。

- 1) 更年期におきるからだの変化や、更年期を超えて元気に生きるための基本知識
- 2) セルフモニタリング、セルフケア  
月経・閉経など基本用語の知識、自己乳房チェック、骨盤底筋体操、排尿日誌、睡眠記録
- 3) 食習慣アセスメントとアドバイス（BDHQを例で具体的に学ぶ）、健康食品・サプリメント、栄養表示
- 4) ロコモチェック、ロコトレ（足腰25アセスメント）
- 5) 介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノート

HAP理事 宮原富士子



主催：特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)

FAX 送信先  
03-3876-9084

【事務局】〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 K-BLDG

【FAX】03-3876-9084 【当日携帯】090-3381-3823

【ホームページアドレス】<http://www.hap-fw.org> 事務局担当（宮原）

【メールアドレス】[asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

## 参加申込書

“Meet The HAP 鹿児島”

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

## 女性の健康出前講座：更年期講座 at 鹿児島

【日時】平成25年3月23日(金) 18時00分～21時00分

平成25年3月23日(土)

ご指名		
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 メディア その他( )	
ご住所	〒	
	TEL :	FAX :
	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。

## 舞ビジネススクール

住所：鹿児島市中町4番2号 児玉第1ビル3F (MARUZEN <旧ジュンク堂：本屋> 前)  
ドトールコーヒー横 白いおしゃれなビルの3階フロアー

TEL : 099-225-2100

FAX : 099-225-2101

JR「鹿児島中央駅」より市電「天文館通」下車 徒歩3分

\*\*\*\*\*  
女性の健康支援のNPO法人HAP (担当：宮原富士子)〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 <http://www.hap-fw.org> TEL:03-5824-0495 FAX:03-3876-9084\*\*\*\*\*  
【特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women】

この法人は、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、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言するなどの活動により女性のQOL向上に貢献するNPO法人です。