

知って安心、賢く選択。 意外と知らない **健康** **医療** **介護** に関する 5つのポイント

働き盛りのための
健康ワークショップ

【ご挨拶と講座の主旨】

一生、心もからだも健康に生きるため、健康長寿を楽しむために必要なこと、「自分でできる選択」について学びます。
生きていれば、家族がいても、ひとりであっても、それぞれに、その年齢共に健康課題に遭遇します。

特に、最近の日本は高齢化が進み、医療費や介護費も国の問題として取り上げられています、
自分自身におきかえたとき、果たして準備は大丈夫でしょうか？ 親御さまの介護の準備は大丈夫でしょうか？
自分自身の生き方の選択について考えたことはありますか？

今、専業主婦の方、あるいは子育てで一生懸命な方、あるいはキャリアの第一線で働いている方にも
ぜひこの機会と一緒に考えていただければと思っています。

この講座では、男性、女性のライフステージに合わせた医療・福祉に関する身近なテーマについて
わかりやすい解説をさせていただき、相談のある方には個別で情報提供をさせていただく内容になっています。

講師は、女性の健康支援のためのNPO法人HAPの宮原富士子が担当し、楽しい講座を開催しています。

笑いあり、でも内容は意外と深刻な、それでいて社会にも役立つような、そんな話題満載です。

男性も女性もぜひ一度足をお運びください。(講師：宮原富士子)



【平成26年度日程】

日時： 8月10日(日) 13:00分～15:00分
10月19日(日) 13:00分～15:00分
10月27日(月) 19:00分～21:00分

場所：シェアドオフィス六番町
(アマルフィ3階セミナールーム)
四ツ谷駅から徒歩7分程度

人数：1回20名までとさせていただきます。
最少1名でも実施致します。

参加費：2500円/回

3回とも同じテーマでお話ししますが、
毎回のトピックスを盛り込みます。
参加者でディスカッションする時間も
設けたいと考えています。



【講座の構成】

講座は次の5つのコンテンツを含みます。

- ① ライフステージと体の変化
- ② 病気になる食習慣と栄養チェック
- ③ 寝たきりにならない方法
- ④ 日本の医療と介護のしくみ
- ⑤ くすりと治療を自分で選択

最新の情報を盛り込んでいて、
何度聞いても楽しく
役に立つ内容になっています。
21世紀の女性のための
健康・医療・介護・福祉です

講師のご紹介

【宮原富士子 プロフィール】

NPO 法人 HAP (Healthy Aging Projects For Women) 理事長
(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長
ケイ薬局 薬剤師(在宅医療担当)

〈略歴〉

東京生まれ杉並育ち

昭和52年 私立桜蔭高等学校卒業

昭和56年 東京薬科大学薬学部卒業 薬剤師

平成13年 女性の健康支援と栄養疫学研究の(株)ジェンダーメディカルリサーチ設立

平成25年7月より女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長

“女性の健康力は日本の底力!!”女性の健康出前講座、技術移転講座を全国に展開している



主催：アマルフィアカデミー 共催：NPO 法人 HAP (Healthy Aging Projects for Women)

【連絡先/申込先】 FAX03-3876-9084 もしくは HAP の HP からもしくは講師メルアドへ (myanko@vividlady.com)

(Facebookからでも申込できます)

参加申込書

知って安心、賢く選択。

働き盛りのための
健康ワークショップ

意外と知らない **健康** **医療** **介護** に関する

5つのポイント

申込先

【FAX 送信先】 03-3876-9084

もしくは HAPのHPからもしくは 講師メルアドへ (myanko@vividlady.com)

ご 氏 名		
ご 所 属		
参加 希望日に チェック✓	<input type="checkbox"/> 8月10日(日) 13:00~15:00	<input type="checkbox"/> 10月19日(日) 13:00~15:00
	<input type="checkbox"/> 10月27日(月) 19:00~21:00	
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、ご案内以外に使用しません。

主催：アマルフィーアカデミー 共催：NPO 法人 HAP (Healthy Aging Projects for Women)