

女子力アップ講座《ライフステージに応じたヘルスケア！》

＜女子力アップ講座&女子会交流会＞

今回は、女性のライフステージに応じたウィメンズヘルスケアの在り方についての講座です。

日時：2011年9月9日（金） 19：30～21：30 （開場19：00）

会場：四谷三丁目・喫茶茶会記

住所：新宿区大京町 2-4 1F Tel：03-3351-7904

アクセス：東京メトロ、四ツ谷三丁目1番出口、徒歩5分

☆ホームページで「喫茶茶会記」検索してみてください。

<http://gekkasha.modalbeats.com/>

☆夜道で探すのが困難な場合、お電話ください。お迎えに参ります。

携帯番号：090-8413-3106（安藤宛て）

参加費：4,500円：ドリンク・軽食つき（当日会場にてお願いします）

講座内容

今回は、女性のライフステージに応じたウィメンズヘルスケアの在り方についての講座です。

女性が生涯にわたり健康で自立して生活してゆくためには、女性ホルモンに関連した女性特有のエイジングの知識を知っておくことが重要です。

女性は、女3変化ともいわれるように、女性は 初経前、月経がある年代、閉経後・健康長寿というステージを経験しながら一生をすごしてゆきます。

女性ホルモンは女性の健康維持のために女神のような存在であると同時に、人には言えないからだや心の悩みの一因にもなる症状を引き起こします。

今回は、特に性成熟期（月経がある年代）の月経のしくみと体調管理、閉経前後・閉経後の女性の心身の変化について学んでいただこうと思っています。

備えあれば憂いなし元気できれいな女性でありつづけるために女子力アップ必見の講座をご提供いたします。

■別途、ご自身の食習慣アセスメントを体験し、自分の食べくせをしり、より健康的な食習慣を考えるきっかけにさせていただくための「自分の食習慣を知るための質問票」を準備しています。

*1,500円（希望者のみ、8月31日までにお申込みください。）

■ 講師紹介：宮原富士子氏

(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長
NPO 法人 21 世紀ウイメンズヘルス研究会副理事長
NPO 法人 HAP 事務局
ケイ薬局薬剤師
(株)人間性脳科学研究所 取締役

取り組み：

- ①女性の健康支援・男性の健康支援（特に更年期講座・思春期講座）
- ②薬物乱用防止教育・無煙環境づくり・
- ③栄養指導 栄養アセスメントシステムの普及若手薬剤師教育
- ④薬学部学生教育
- ⑤浅草における在宅医療のしくみづくり
- ⑥浅草がん哲学外来 主宰

日本更年期医学会評議員 日本更年期医学会認定薬剤師
日本骨粗鬆症学会評議員 骨粗鬆症・骨折・介護予防推進委員
日本高血圧学会コメディカル委員
健康たいとう21推進協議会公募委員
認定実務実習指導薬剤師

■ 参加申し込み 《先着10名様に限定させていただきます》

ご希望の方は下記ご記入の上、8月31日までに下記宛にメールでお申込ください。

info@naviclub.jp

【ご氏名】

【所属】

【連絡先】 Tel :

E-mail :

【同伴者】

発行：日本ビジネスナビ倶楽部 事務局 URL : <http://www.naviclub.jp/>

〒150-0011 渋谷区東2-23-8 ふじビル5F

代表理事：臼杵正孝、理事：沢 健一郎、安藤 美智子

■ FAX 申込：03-5466-5652

■ E-mail でのお申し込みやご質問は：

info@naviclub.jp