

更年期をすこやかに！

ここからからだの
セルフケア

女性は更年期を迎えると、心身ともに変化が生じることで、

健康トラブルがおこりやすくなります。

そこで、更年期医療の専門家から

更年期のからだの変化、おこりやすいトラブル、

セルフケアのポイントを学びます。

後半は自宅でできる呼吸法やヨガを実践し、

からだを整える方法を学びます。

体調の変化にお悩みの方、これからの変化に備えたい方、

ご参加をお待ちしています。

日時：3 / 30 (水) 午後2時～4時

会場：月島保健センター 多目的室

対象：主に40歳以上の区内在住・在勤の女性

内容：更年期のセルフケアに関する講義
呼吸法・ヨガなどの運動

定員：30名 (先着順)

費用：無料

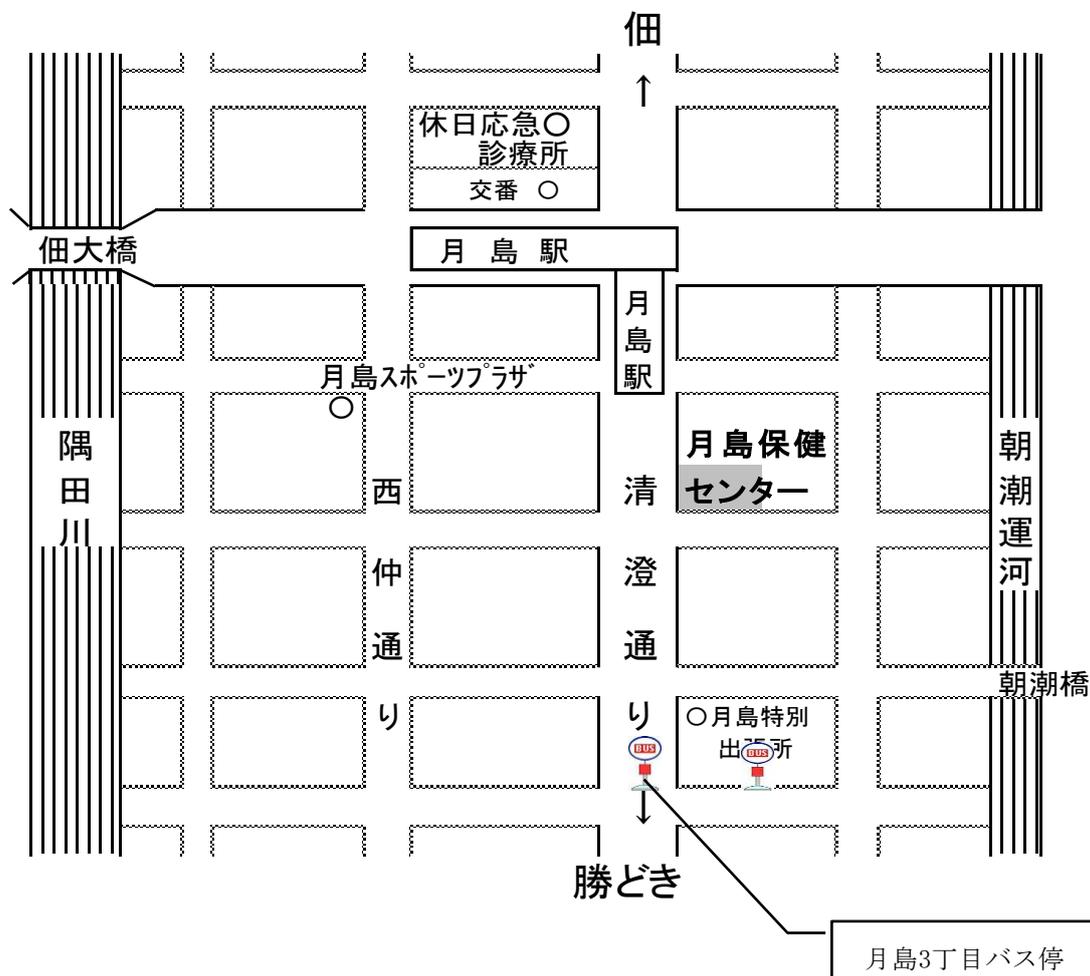
講師：日本女性医学学会認定薬剤師
AFFA 認定パーソナルトレーナー

宮原富士子
鈴木純子

申込み：電話にてお申込みください
月島保健センター

03-5560-0765 (午前8時30分～午後5時)

月島保健センター案内図



☆地下鉄 大江戸線／有楽町線

→月島駅 9番出口までお進みいただき、右奥エレベータで3階にお上がりください。

☆都営バス

→月島3丁目 下車 佃方向に2ブロック歩いていただきお蕎麦屋さん「上村」の建物の角を曲がると保健センターのエレベーターホールがあります。

住所：中央区月島2-10-3

ムーンアイランドタワー低層階3階

(B1 スーパー、1F おそば屋さんの入っている建物です)

電話：03-5560-0765