

# 2013年 秋のHAP女子カアアップ講座 開催!!

～菅平高原で、大人のヘルシーマインド・ヘルシーボディを育てよう。～

仕事に結婚、妊娠、出産。

30歳が近づき、30歳を越え、環境の変化とともに、女性のカラダも変化していきます。

忙しい毎日の中で、あなたのココロやカラダは、今、どんな状態ですか？

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（ウィメンズヘルスケア）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。

そんな HAP が、あなたの女子カアアップのお手伝いをさせていただきます。

今こそ、女性のカラダについて学ぶチャンスです。

一緒に、女性の健康とカラダについて学びましょう。

♣ 日程：平成 25 年 9 月 15 日（日）11 時～ 9 月 16 日（月）14 時 30 分 解散予定

♣ 会場：菅平高原 プチホテル ソンタック

♣ 定員：20 名

♣ 会費：12,000 円（講義聴講費、資料代、宿泊・食事 2 食・夜の情報交換時飲食代込）  
宿泊なしの方は 5,000 円（夕食付）となります。

FAX 送信先 03-3876-9084

## 参加申込書

① 参加希望の日程に ○ を記入してください。

( ) 9 月 15 日(日)、16 日(月)の両日参加する

( ) 9 月 15 日(日)のみ参加する

② 宿泊、バスのご希望について、どちらかを ○ で囲んでください。

・宿泊は ( する / しない )

・上田から菅平までのバスに( 乗る / 乗らない )

お名前 : \_\_\_\_\_

ご所属 : \_\_\_\_\_

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

ご住所 : 〒 \_\_\_\_\_

ご連絡先 : Tel \_\_\_\_\_ / FAX \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

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。

## ＊プログラム＊

9月15日(日) すべて案で仮題です。

開講 11:00

1時限目 11:10-11:50 (40分) 「月経・妊娠・出産の基本情報」 工藤 里香 (兵庫医療大学看護学部)

2時限目 13:30-14:30 (60分) 「卵子老化の真実 執筆の背景～今伝えたいこと」

河井 蘭 (出産専門ジャーナリスト)

3時限目 14:45-16:15 (90分) 「遺伝カウンセリングの現場から考える日本の課題 (医学的なこと、社会的なこと、倫理的なことなど) 不妊治療・出生前診断他～」 田村 智英子 (遺伝カウンセラー)

4時限目 16:30-17:30 (60分) 「生命保険の現実と選択の仕方」

江川 守利 (ファイナンシャルアライアンス株式会社)

5時限目 19:30-20:30 (60分) 「大人の家庭科授業」

飯沼 公恵 (長野県立豊科高等学校)

9月16日(月)

☀早起き散歩

6時限目 9:30-10:30 (60分) 「親の介護に備えて今から知っておきたいこと」

西澤 文恵 (ケアマネージャー)

7時限目 10:30-11:30 (60分) 「食習慣アセスメント、健康食品 (エクオール)」

北野祐子 (大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部)、高村美帆 (管理栄養士)

8時限目 11:30-12:00 (30分) ブラッシュアップ 宮原 富士子 (HAP 理事長)

—お昼— 自由時間 ～14:30 出発

## ☎ 会場のご案内 ☎

会場：菅平高原プチホテル ソンタック

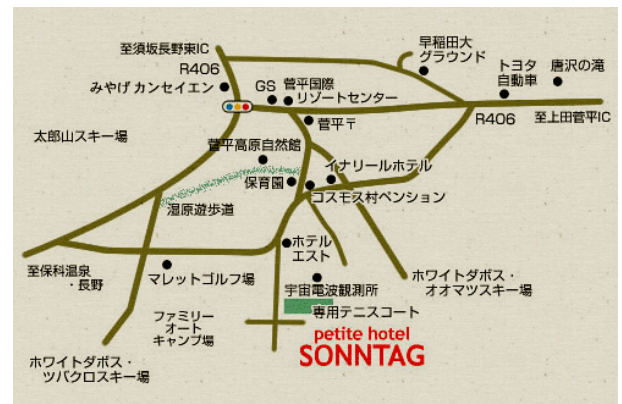
<http://sonntag.jp/>

住所：〒386-2204

長野県上田市菅平高原 1223

電話：0268-74-1111

FAX：0268-74-1119



○お車で…(上田菅平 IC・須坂長野東 IC～菅平高原まで約 25 分)

東京—(関越道・上信越道)—上田菅平 IC—(R144・R406)—菅平高原

大阪—(名神高速)—小牧 JCT—(中央道・長野道)—更埴 JCT—(上信越道)—上田菅平 IC—(R144・R406)—菅平高原

○電車で…

東京駅—(長野新幹線/1 時間 10 分)—上田駅—(上電バス・JRバス/55 分)—菅平高原

新大阪駅—(東海道新幹線/最速 52 分)—名古屋駅—(中央本線・特急しなの/2 時間 43 分)—長野駅—

(長野電鉄/20 分)—須坂駅—(タクシー/25 分)—菅平高原

新大阪駅—(東海道新幹線/最速 52 分)—名古屋駅—(中央本線・特急しなの/2 時間 43 分)—長野駅—

(急行/30 分)—上田駅—(上電バス・JRバス/55 分)—菅平高原

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

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

事務局担当 (宮原)

mail：asakusao@hap-fw.org

ホームページ <http://www.hap-fw.org>