

女性の健康出前講座：更年期講座 at 神戸  
知って得する！！  
大人の女性のための健康リテラシー講座

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、**地域緩和ケアサポートすばる(代表：宇野)**と共催で、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、**明日からの自分の元気のために、ぜひお気軽にご参加ください。**

日時：平成 25 年 10 月 26 日(土) 13 時 30 分から 16 時 00 分

場所：神戸市立 垂水勤労市民センター 講習室

住所：神戸市垂水区日向 1-5-1 レバンテ垂水 2 番館 TEL：078-708-8901 FAX:078-708-9301

対象：保健医療者、更年期について学びたい女性

会費：1000 円

HAP 理事長 宮原富士子

女性として年齢を重ねながら生き生きと過ごしていくには、ちょっとした工夫が必要になってきます。仕事や家庭生活などの中で、気になりながらもつついそのままになりがちな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、**ベテラン講師**がお話をお聴きし、アドバイスを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 2 5 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

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

事務局 住所 〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

FAX 番号：03-3876-9084 当日携帯 090-3381-3823 (宮原)

ホームページ <http://www.hap-fw.org>

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

共催：地域緩和ケアサポート すばる 代表:宇野さつき E-mail: [uno@niikuni.or.jp](mailto:uno@niikuni.or.jp)

FAX 送信先 **078-771-6219(すばる 宇野宛)** または **03-3876-9084(HAP)**

“Meet The HAP 神戸”  
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 神戸

日 時：平成 25 年 10 月 26 日（土）13 時 30 分から 16 時 00 分

### 参加申込書

平成 25 年 10 月 26 日（土）

名 前： \_\_\_\_\_

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 その他（ \_\_\_\_\_ ） メディア

住 所： 〒 \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

FAX 番号： \_\_\_\_\_

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。

#### 神戸市立 垂水勤労市民センター

住所：神戸市垂水区日向 1-5-1 レバンテ垂水 2 番館

TEL：078-708-8901

FAX：078-708-9301

#### アクセス：

- ・ JR/垂水駅から北東へ徒歩 3 分
- ・ 山陽電鉄/垂水駅から北東へ徒歩 3 分

