

わたしらしく 過ごす 更年期

を迎えるための方法を伝授!

～更年期技術移転講座～

多くの女性が迎え、ココロや体のバランスが不安定になりやすい“更年期”。
この時期に表れる症状と“わたしらしく”付き合っていきたい方への支援方法を一緒に学びませんか？

12/4(水)

18時30分～20時 (受付:18時15分～)



会場：市役所 2階中会議室

費用：無料

定員：先着40名

対象者：保健医療従事者、介護従事者、
その他興味のある一般の方

日本薬剤師
研修センター単位
(1単位)



講師

女性の健康支援NPO法人HAP
理事長 宮原 富士子氏(薬剤師)

技術移転講座 内容

- 1)更年期におきるからだの変化、基礎知識
- 2)月経・閉経などの基礎用語の知識、自己乳房チェックなど
- 3)食生活のアドバイス、健康食品・サプリメントについて
- 4)ロコモチェック、ロコトレ
- 5)介護に関わる社会資源など

主催：伊東市 健康医療課 32-1583