

“Meet The HAP西明石” はなぞの女子会コラボ企画

# 女性の健康リテラシープチ講座

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。このたび、来年3月8日(土)に神戸で開催予定の更年期講座プレ企画として、“女性の健康リテラシープチ講座”を開催します。百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様の参加をお待ちしています。

日時：平成25年12月6日(金) 19時～

場所：HANAZONO (酒と米と浪漫の宝庫)

(〒673-0015 明石市西明石花園町1-15) TEL:078-928-2719

対象：更年期について学びたい女性 定員20名

会費：1,500円 ふらす一品持参 あとは飲み放題食べ放題！

(おつまみ、おやつ、飲み物など、なんでもOK)

講師：宇野 さつき (地域緩和ケアサポートすばる)

更年期講座って？

主に40代以降の女性の健康相談や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった健康・介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、お話をお聴きし、アドバイス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。来年3月8日神戸で開催予定で、今回はプレ企画です！

## 今回の講義内容

- ①更年期におきるからだの変化、元気に生きるための基本知識
- ② そもそも 月経とか閉経とか・・・？
- ③ 食習慣見直してみませんか？ BDHQ体験 大豆のお話
- ④介護に関わる社会資源の活用方法、がんと緩和ケア

申し込み・問い合わせ先：宇野さつき(地域緩和ケアサポートすばる) [uno@niikuni.or.jp](mailto:uno@niikuni.or.jp)

HANAZONO (花園米酒店) TEL:078-928-2719

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

<http://www.hap-fw.org> 事務局担当(宮原)

“Meet The HAP西明石 はなぞの女子会コラボ企画”

更年期講座

## 女性の健康リテラシープチ講座

# 参加申込書

(平成25年12月6日(金) 19時～)

●お名前： \_\_\_\_\_

●ご所属： \_\_\_\_\_

該当に○→一般女性 薬剤師 保健師 看護師 管理栄養士(栄養士)

PT/OT/ST 社会福祉士 介護福祉士 精神保健福祉士

ケアマネ(介護支援専門員) 学生 その他( \_\_\_\_\_ )

●ご住所：〒 \_\_\_\_\_

●連絡先：Tel \_\_\_\_\_ /Fax \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

●参加人数：\_\_\_\_\_人(複数の場合ご氏名連記をお願いします)

 場所：HANAZONO(花園米酒店)

明石市西明石花園町1番地15

JR西明石駅より東へ徒歩5分