

更年期講座開催のご案内

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、HAP とキックマンのコラボレーションによる更年期講座を下記日程にて開催することとなりました。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 26 年 1 月 24 日(金) 18:30～
- 場 所： 浅草観音裏 お休み処 花の辻
〒111-0032 台東区浅草 3-4-8 (TEL:03-6676-6771)

- 対 象： 管理栄養士、薬剤師、看護師、学生 他、

このテーマに関心のある一般女性

- 会 費： 無料 遅れてのご参加も OK 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、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
- ⑤介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノートなど

★キックマンの減塩の取り組みについての説明やサプリ製品の紹介、
ワインの試飲なども予定しています。お楽しみに★

- 主催：特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)
〒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 (宮原)
Mail：asakusao@hap-fw.org / ホームページ <http://www.hap-fw.org>
- 共催：キックマン

“Meet The HAP 浅草” <女性の健康出前講座>

更年期講座

参加申込書

日時:2014年 1月 24日(金) 18:30~

御名前 : _____

御所属 : _____

該当に○ 薬剤師 助産師 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) 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。



開催場所のご案内

浅草観音裏 お休み処 花の辻
〒111-0032 台東区浅草 3-4-8
TEL : 03-6676-6771



アクセス :

東武伊勢崎線 浅草駅 徒歩 10分
銀座線 / 都営浅草線 浅草駅 7番出口より徒歩 10分
つくばエクスプレス 浅草駅 1番出口より徒歩 7分

