

“Meet The HAP 香川”

<更年期出前講座：技術移転 ～食とロコモ～>

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、更年期講座の技術移転として、下記日程にて、<更年期講座 ～食とロコモ～>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の参加をお待ちしています。

■日 時： 2014 年 1 月 29 日(水) 18:00～19:30

■場 所： 香川短期大学 食物栄養棟 給食実習室

■対 象： 管理栄養士、薬剤師、看護師、学生、このテーマに関心のある一般女性

■会 費： 無料 <薬剤師研修単位 1 単位(申請中)>

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

主催：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)

●FAX 送信先 0877-49-5561 (香川短期大学生活文化学科：次田一代)
もしくは 03-3876-9084 (HAP 事務局：宮原富士子)

“Meet The HAP 香川 “
＜更年期出前講座：技術移転 ～食とロコモ～＞

参加申込書

日時：2014年 1月 29日(水) 18:00～19:30

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をお願いします)

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

香川短期大学 食物栄養棟 給食実習室
〒769-0201
香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁 10 番地
TEL (0877)49-8071 FAX (0877)49-5561

(アクセス：JR 宇多津駅より北へ徒歩 10 分)

