



女性の健康力は日本の底力!!



# 垂水HAP 幸年期講座

元気で長生き！女性の美健康力を磨きましょう!!

**女性の健康週間(3月1~8日)特別企画**

**参加  
無料!!**

◆日時：3月5日(土) 10:00~11:45

◆場所：垂水勤労市民センター レバンテ 会議室5  
(〒655-0893 神戸市垂水区日向 1-5-1 ※詳細は裏面参照)

◆対象：年齢、性別問わず、どなたでも参加できます！ 時間内は出入り自由！

母娘参加、友達参加、ご夫婦参加、男性のみでも大歓迎！

- ◆内容：☆健康チェックコーナー 骨量、貧血、握力、体脂肪、食習慣など
- ☆役立つ情報コーナー 更年期を乗り切るコツ、更年期後の健康生活、健康で美しく老いるためのヒント、エクオールのお話、寝たきりにならないコツ、がん患者の在宅療養について など
- ☆体験コーナー ロコモ体操、尿失禁予防体操、介護のコツ など
- ☆相談コーナー 更年期、女性の健康、妊活、がん相談、終活など

**大切な自分のからだと向き合う一日にしませんか？**

HAPって？

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (女性の健康支援のための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、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言する。それら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。

**共催：女性の健康支援のためのNPO法人 HAP**

地域緩和ケアサポートすばる 宇野さつき

**連絡先：HAP事務局(担当：宮原) TEL 090-7702-8925**

FAX : 03-3876-9084 HP : <http://www.hap-fw.org> mail : [asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

●FAX 送信先 03-3876-9084 (HAP 事務局 : 宮原富士子)

または、078-771-6219 (地域緩和ケアサポートすばる 宇野さつき)

## 垂水 HAP 幸年期講座 参加申込書

日時:平成 27 年 3 月 5 日(土) 10 時 00 分～

御 名 前 : \_\_\_\_\_

御 所 属 : \_\_\_\_\_

該当に○ 一般 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 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

神戸市立垂水勤労市民センター 和室  
〒655-0893  
神戸市垂水区日向 1-5-1  
レバンテ垂水 2 番館 3 階  
TEL : 078-708-8901



### 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  
山陽電鉄バス/10・11・12・13・22・23 の各系統「垂水東口」下車  
山陽電鉄バス/1・2・3・4・5・9、及び市バス/48・57・59・171 の各系統  
「垂水駅」下車東へ徒歩 5 分

