

幸年期（更年期）Café@庄内

～幸せな更年期を生きるためのヒントを見つけよう～

- 対象 庄内地域の
40代以降の女性
- 定員 30名程度
- 参加費 500円
(お茶代含む)

症状や程度は人それぞれ、だけど女性に必ず訪れる更年期
母や友人の話を聞いたりするけど、ちょっと不安…。
女性の生涯を通じた健康支援を行っている薬剤師の宮原さんをお
迎えして、更年期のこと、体のこと、健康のことをお聞きします。
あなたが生涯健康で幸せに生きるヒントになりますように

[日時] ▶▶ 令和元年10月5日(土)
13:00～15:00

[会場] ▶▶ 長沼ともにひろば
(〒999-7621 鶴岡市長沼字宮前163)

講師

NPO法人HAP理事長
宮原富士子さん



13:00 講話トークタイム

「40代からのカラダと心の
健康づくり女性の健康力」

14:30 幸せCafeタイム

お茶を飲みながらゆったりと
講話をふりかえり女性同士でお話しましょう。



NPO法人HAP(Healthy Ageing Projects for Women)とは

女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理(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特定非営利活動法人です。

主催：訪問看護ステーションとるて 協力：NPO法人 明日のたね

お申込みは
裏面をご覧ください

幸年期（更年期）Café@庄内

参加申込書

お名前： _____

電話番号： _____

お住まいの地域（○をつけてください）

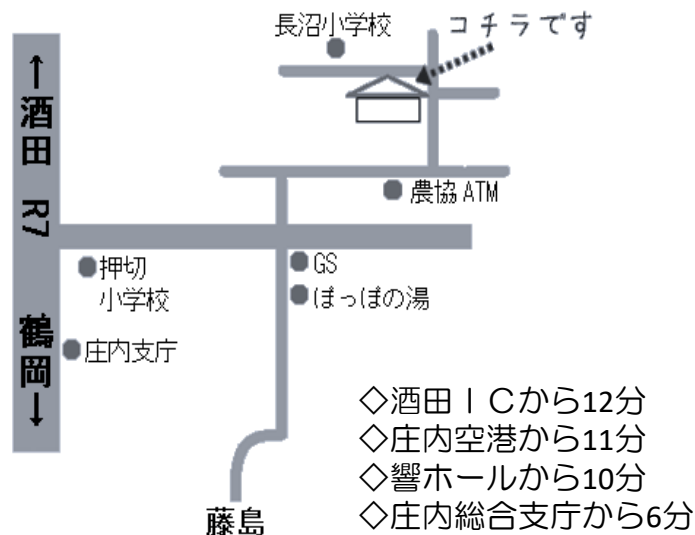
鶴岡市 酒田市 三川町 庄内町 遊佐町 その他（ ）

この情報は、本講座ご案内以外に使用しません。

MAP

<会場>

長沼ともにひろば
（NPO法人明日のたね事務所）
〒999-7621
山形県鶴岡市長沼字宮前163
TEL：0235-64-8623



申込締切

令和元年 **9/27**

※駐車場は台数に限りがありますので、
旧長沼小学校の駐車場をご利用ください。

【お申し込みは電話かFAXでどうぞ】

申込先

訪問看護ステーション とるて

〒997-0046 山形県鶴岡市みどり町21-29

でんわ 0235-64-8785 Fax 0235-64-8786