

# 平成 21 年度 男女平等参画講演会

## 「素敵な年の重ね方」～自分らしく若々しく～

ストレスや生活習慣病が多い現代社会、性差からみた健康管理や生活習慣、また薬剤効果などについての正しい知識を知り、毎日を健康で若々しく過ごすポイントを学びます。

【日時】平成 21 年 6 月 26 日（金） 10:00～1 時間半または 2 時間（質疑応答含む）

【場所】ミレニアムセンター佐倉 ホール（京成本線佐倉駅下車直結）

【対象】市民一般男女

【内容】

- ◎女性男性それぞれのライフステージに応じた健康管理、生活習慣
- ◎女性と男性の身体的特徴による病状や薬剤効果の違い、性差医療
- ◎アンチエイジングに関する簡単な知識など

講師／宮原富士子（NPO 21 世紀ウイメンズヘルス研究会副理事長）