

女性の健康 出前講座



更年期講座 in 兵庫

●1回目 平成25年9月7日(土)

”女性の更年期のからだの変化や自分でも出来ること”

どちらも

PM2:30~4:30

●2回目 平成25年11月30日(土)

1回目の復習と、自分の生き方 & 在宅医療や介護の情報

(1回のみ参加もOK!!)

大森産婦人科医院にて開催します(無料)

40歳代以降の女性の健康相談や健康づくりの教室を開催します。
医師に相談しにくい健康や介護の悩み、夫婦間の健康の悩みを相談できます。
更年期について学びたい方の多数のご参加をお待ちしております。

講座内容

1. 更年期に起きるからだの変化や自分でも出来ること
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

主催:NPO法人 Healthy Aging Projects for Women

事務局 〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 K-BLDG
phone 090-3381-3823 fax 03-3876-9084

URL <http://www.hap-fw.org> mail asakusao@hap-fw.org 担当:宮原

“Meet The HAP 兵庫”

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)

女性の健康出前講座：更年期講座 in 兵庫

女性の健康づくりのコツをみんなで学びましょう。

(保健医療者の方向けご案内)

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「ウイメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウイ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、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座”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。

記

日 時：平成 25 年 9 月 7 日(土) 15 時 00 分から 17 時 00 分

平成 25 年 11 月 30 日(土) 15 時 00 分から 17 時 00 分

※2 回に分けて講座を行います。1 回の参加でも受け付けます。

場 所：大森産婦人科医院

住所：兵庫県高砂市伊保港町 2 丁目 5-17 TEL:079-448-1103 FAX:079-448-0111

対 象：保健医療者、更年期について学びたい一般女性も大歓迎です。

会 費：無料

備 考：薬剤師研修認定単位 1 単位申請中

HAP 理事 宮原富士子

主に 40 代以降の女性の健康相談・や健康づくり教室の開催をすることで、なかなか医療者に相談できなかった健康の悩みや介護の悩み、夫婦間の健康の悩みなどについて、お話をお聴きし、アドバイスを行うことで健康寿命の延長、QOL の高い毎日の生活や仕事生活をめざすことを目的にした講座です。

2 回に分けて下記の内容を学びます。

(2 回とも内容が違います。2 回目は 1 回目の復習もします。2 回参加 でもどちらか 1 回参加することもできます)

1) 更年期におきるからだの変化や 更年期を超えて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(BDHQ を例で具体的に学ぶ)、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(足腰25アセスメント)

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

主催：特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)

事務局 住所 〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

FAX 番号：03-3876-9084 当日携帯 090-3381-3823

ホームページ <http://www.hap-fw.org> 事務局担当 (宮原)

メールアドレス asakusao@hap-fw.org

協力：大森産婦人科、大森整形外科

お申し込みは、大森産婦人科・大森整形外科受付までお持ちください。
FAX 送信先 03-3876-9084 (NPO 法人 HAP 行き)

“Meet The HAP 兵庫 “

女性の健康出前講座：更年期講座 at 兵庫

日 時：平成 25 年 9 月 7 日(土)、11 月 30 日(土) 15 時 00 分から 17 時 00 分

参加申込書

参加希望の日程に を記入してください。

平成 25 年 9 月 7 日(土)

平成 25 年 11 月 30 日(土)

名 前： _____

御 所 属： _____

該当に○ 薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士 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。

大森産婦人科医院

住所：兵庫県高砂市伊保港町 2 丁目 5-17

TEL：079-448-1103

FAX：079-448-0111

アクセス：

山陽電鉄線「伊保」下車 徒歩 1 分

