

“Meet The HAP 神戸”

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

☆大人の女の健康リテラシー講座夜編☆

☆HAP Night at 神戸☆

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 10 月 25 日(金) 19:00-22:00

場所：クレイド <http://r.gnavi.co.jp/k353800/>

〒651-0086 兵庫県神戸市中央区磯上通 8-1-23 SOGO WING 3F

場所詳細はお申込みいただいた方にお送りさせていただきます。

対象：保健医療者、更年期について学びたい女性

会費：3500 円(飲食代込)

HAP 理事長 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。

今回は下記を中心に学びます。

- 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
- 6) オプションミニレク：知っておきたい“緩和ケア”

地域緩和ケアサポートすばる 代表 がん看護専門看護師 宇野さつき氏

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)

今後とも HAP を  
よろしく願い  
いたします！

NPO 法人 HAP

住所：東京都台東区浅草 3-4-1

FAX：03-3876-9084

当日携帯：090-3381-3823

FAX 送信先 03-3876-9084

“Meet The HAP 神戸”  
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  
☆大人の女の健康リテラシー講座夜編☆  
☆HAP Night at 神戸☆

日 時：平成 25 年 10 月 25 日（金） 19：00-22：00

### 参加申込書

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。

