



# “Meet The HAP札幌” 女性の健康出前講座 ～食育・運動・薬～

主催：北日本港湾コンサルタント(株)  
共催：女性の健康支援のための  
NPO法人HAP

## 女と男の更年期談義（知って得する食育のヒントと生き方談義） ～せっかくだから 楽しく上手にいきてゆこうよ～

女性として年齢を重ねながら生き生きと過ごしていくには、ちょっとした工夫が必要になってきます。

仕事や家庭生活などの中で、気になりながらも  
つついそのままになりがちな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、ベテラン講師が  
お話をお聴きし、アドバイスさせていただきます。

講師：NPO法人HAP 理事長 宮原 富士子



日時：平成25年12月13日(金)  
18時～20時

場所：札幌市中央区南2条東  
2-8-1 大都ビル2階会議室

会費：¥500（ドリンク1杯+おつまみ）

定員：30名

問い合わせ先：桑原伸司

北日本港湾コンサルタント(株) 企画部

Tel 011-281-9111

Fax 011-251-8601

当日Mobile 090-6443-7929



申込先: Fax 011-251-8601

# 女性の健康出前講座 参加申込書

「女と男の更年期談義」(知って得する食育のヒントと生き方談義)  
～せっかくだから 楽しく上手にいきてゆこうよ～

(平成25年12月13日(金) 18時～20時)

下記ご記入の上、下記①又は②までFAXをお送りください。

①北日本港湾コンサルタント(株) 企画部 桑原伸司宛 **FAX: 011-251-8601**

②NOP法人HAP宛 **FAX: 03-3876-9084**

●お名前 : \_\_\_\_\_

●ご所属 : \_\_\_\_\_

該当に○→ このテーマに関心のある方であればどなたでも参加できます。

●ご住所 : 〒 \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ / Fax: \_\_\_\_\_ / Mail: \_\_\_\_\_

●参加人数: \_\_\_\_\_人(複数の場合ご氏名連記お願いします)



場所: 札幌市中央区南2条東2-8-1  
大都ビル2階会議室



問い合わせ先:

北日本港湾コンサルタント(株) 企画部  
桑原伸司

Tel 011-281-9111 / Fax 011-251-8601

Mobile 090-6443-7929

