

女性の健康出前講座:

更年期講座 at 防府

40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います。

参加無料

日時：平成26年6月28日(土) 13時半~15時

場所：防府地域職業訓練センター

〒747-0834 防府市大字田島 588 番地の1

TEL: 0835-25-6659 / FAX: 0835-25-6679

対象：保健医療者、更年期について学びたい女性

薬剤師認定単位 1 単位申請中

● 今回の講座内容 ●

1. 更年期におきるからだの変化、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、健康食品・サプリメント、栄養表示
4. 口コミチェック、口コミレ
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 など

主催：特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women

住所 〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

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

Mail: asakusao@hap-fw.org / ホームページ <http://www.hap-fw.org>

後援：医療法人 実昌会 中司内科

住所 〒747-0834 山口県防府市田島 587-1

Tel: 0835-27-0350 / FAX0835-27-0351

※参加をご希望の方は、中司内科受付へお申し出頂るか、
裏面を記載の上、HAP まで FAX をお願いいたします。



FAX 送信先 03-3876-9084

“Meet The HAP 防府”
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 at 防府

日 時：平成 26 年 6 月 28 日（土） 13 時半から 15 時

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。



場所：防府地域職業訓練センター

〒747-0834 防府市大字田島 588 番地の 1
(TEL：0835-25-6659/FAX：0835-25-6679)



アクセス：

- タクシー JR 防府駅みなと口より約 10 分
- バス JR 防府駅みなと口→防長バス 5 番乗場から
中浦行に乗り（約 18 分）「長平橋」で下車
（徒歩 5 分）

