

“Meet The HAP 茨城”  
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 茨城

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「ウィメンズヘルスケア」という）の改善とその向上を図るための情報を伝え、社会にウィ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 26 年 8 月 5 日（火） 17 時 30 分から 19 時 30 分  
場 所： 居宅支援事業所 ひばり  
住所 〒313-0022 茨城県常陸太田市真弓町 1953-2  
電話 0294-74-3560  
対 象： 保健医療者、女性の健康支援について学びたい女性  
会 費： 500円



### 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. ロコモチェック、ロコトシ
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 (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>  
メールアドレス [asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

FAX 送信先 03-3876-9084 (FAX か ひばりへの電話・直接でお申込み下さい)

特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women (HAP)  
更年期講座 at 茨城

平成 26 年 8 月 5 日 (火) 17 時 30 分から 19 時 30 分

## 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。

居宅支援事業所 ひばり

住所:〒313-0022 茨城県常陸太田市真弓町 1953-2 電話:0294-74-3560



当日連絡先 : 090-3381-3823 (宮原)