

幸年期（更年期）Café@庄内

～幸せな更年期を生きるためのヒントを見つけよう～

- 対 象 庄内地域の
40代以降の女性
- 定 員 30名程度
- 参加費 500円
(お茶代含む)

症状や程度は人それぞれ、だけど女性に必ず訪れる更年期
母や友人の話を聞いたりするけど、ちょっと不安…。
女性の生涯を通じた健康支援を行っている薬剤師の宮原さんをお迎えして、更年期のこと、体のこと、健康のことをお聞きします。
あなたが生涯健康で幸せに生きるヒントになりますように

【日 時】 ▶▶ 令和元年10月5日(土)
13:00～15:00

【会 場】 ▶▶ 長沼ともにひろば

(〒999-7621 鶴岡市長沼字宮前163)

講師

NPO法人HAP理事長
宮原富士子さん



13:00 講話トークタイム

「40代からのカラダと心の
健康づくり女性の健康力」

14:30 幸せCafeタイム

お茶を飲みながらゆったりと
講話をふりかえり女性同士でお話しましょう。

NPO法人HAP(Healthy Ageing Projects for Women)とは

女性のライフステージに応じた健康管理と疾病管理(ウィメンズヘルスケア)の改善とその向上を図るための情報を、広く一般女性および医療ならびに関連領域に従事する者に伝え、社会にウィメンズヘルスケアのあり方を提言する。それら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特定非営利活動法人です。



主催：訪問看護ステーションとるて 協力：NPO法人 明日のたね

お申込みは
裏面をご覧ください

幸年期（更年期）Café@庄内

参加申込書

お名前： _____

電話番号： _____

お住まいの地域（○をつけてください）

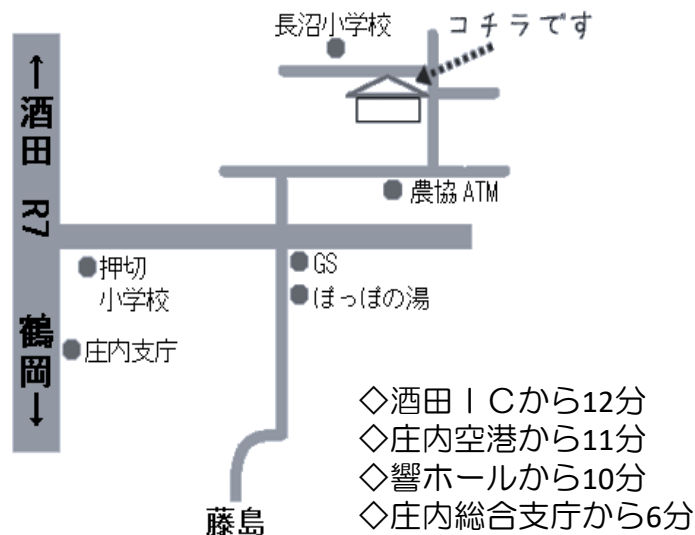
鶴岡市 酒田市 三川町 庄内町 遊佐町 その他（ ）

この情報は、本講座ご案内以外に使用しません。

MAP

<会場>

長沼ともにひろば
（NPO法人明日のたね事務所）
〒999-7621
山形県鶴岡市長沼字宮前163
TEL：0235-64-8623



申込締切

令和元年 **9/27**

※駐車場は台数に限りがありますので、
旧長沼小学校の駐車場をご利用ください。

【お申し込みは電話かFAXでどうぞ】

申込先

訪問看護ステーション とるて

〒997-0046 山形県鶴岡市みどり町21-29

でんわ 0235-64-8785 Fax 0235-64-8786