

アマルフィー女性の健康リテラシー講座 あなたらしく健康に生きる～You're in Charge～

更年期をこえて、生き生きと楽しく暮らしたい・・・
そんな願いを叶えるために、健康・医療・介護は知っておきたい情報です。
あなた自身の選択に役立つコンテンツを用意いたしました。
笑いの絶えない講座です。ぜひ一度足をお運びください。
自分の人生をゆっくり一回ずつ考えて積み重ねてゆきましょう。

【講座の構成】（各章 年に2回以上開催します。平日夜、日曜を利用します）
講座は主に次の5つのコンテンツを繰り返し行っています。同じタイトルの講座は、内容の基本は同じですが、その都度最新の情報を盛り込んでいて、何度聞いても楽しく役に立つ内容になっています。毎年この講座を継続して聞いてゆくことで自分の人生の過ごし方を少しずつ決めていけるようなそんな構成になっています。テーマは 21 世紀の女性のための健康・医療・介護・福祉です。

- 第1章：40代からの女性の心とからだの健康づくり（更年期について正しく知る）
- 第2章：女性に知ってほしい“食習慣と栄養”の考え方と日々役立つ基本知識
- 第3章：美しく立つ・ロコモ予防のための毎日のからだづくり（絶対ねたきりにならない）
- 第4章：おくすりとの付き合い方（日本の医療の仕組み、介護の仕組み）
- 第5章：これからの自分の生き方を考える（マイウェイノートを使って実際に考えます）

【平成26年度日程】（平成26年4月に決まっているものを紹介しますが今後も追加あり）

第1章 40代からの心とからだ	6月15日(日)13:00-15:00	5月26日(月)19:00～21:00
第2章 食習慣と栄養	8月10日(日)13:00-15:00	7月7日(月)19:00～21:00
第3章 美しく立つ・ロコトレ	9月21日(日)13:00-15:00	9月29日(月)19:00～21:00
第4章 お薬とのつき合い方	10月19日(日)13:00-15:00	10月27日(月)19:00～21:00
第5章 生き方ノート	11月30日(日)13:00-15:00	12月12日(月)19:00～21:00

【場所】シェアオフィス六番町(アマルフィ3階セミナールーム) 四ツ谷駅から徒歩7分程度

住所:千代田区六番町5-5 電話: 03-3238-0338

【参加費】2500円/回 (5回分割引チケット一括購入の場合は5回分で1万円です)

【定員】1回20名までとさせていただきます。最少1名でも実施致します。

主催:アマルフィアカデミー 共催:NPO法人HAP (お問い合わせ 03-5824-0495)

連絡先: メール amarphiacademy@gmail.com (アマルフィアカデミー担当栗田)

申込先 FAX03-3876-9084 もしくは HAP の HP からもしくは講師メルアドへ myanko@vividlady.com
(フェイスブックからも申込できます)

【講師ご紹介】 宮原富士子

NPO 法人 HAP(Healthy Aging Projects For Women) 理事長
(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長 ケイ薬局 薬剤師(在宅医療担当)
東京生まれ杉並育ち 昭和 52 年私立桜蔭高等学校卒業
昭和56年東京薬科大学薬学部卒業 薬剤師



平成13年 女性の健康支援と栄養疫学研究の(株)ジェンダーメディカルリサーチ設立 代表取締役社長
平成25年7月より 女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長
“女性の健康力は日本の底力!!”女性の健康出前講座、技術移転講座を全国に展開している。

【FAX お申し込みフォーム】 *参加申込の回に□を入れ、お名前などご記入の上、

FAX03-3876-9084 (NPO 法人 HAP 宛)まで、本用紙をお送りください。

タイトル	日程(日曜昼)	日程(平日夜)
第1章 40代からの心とからだ	<input type="checkbox"/> 6/15(日)13:00-15:00	<input type="checkbox"/> 5/26(月)19:00~21:00
第2章 食習慣と栄養	<input type="checkbox"/> 8/10(日)13:00-15:00	<input type="checkbox"/> 7/7(月)19:00~21:00
第3章 美しく立つ・ロコトレ	<input type="checkbox"/> 9/21(日)13:00-15:00	<input type="checkbox"/> 9/29(月)19:00~21:00
第4章 お薬とのつき合い方	<input type="checkbox"/> 10/19(日)13:00-15:00	<input type="checkbox"/> 10/27(月)19:00~21:00
第5章 生き方ノート	<input type="checkbox"/> 11/30(日)13:00-15:00	<input type="checkbox"/> 12/12(月)19:00~21:00

過去に5回以上参加の方、今回一括お支払いの方には割引があります。その旨メモに記載ください

お名前: _____

ご所属: _____

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)

メモ:

*この情報は、本セミナーご案内以外に使用しません。