

【すばる&HAP 共催】

すべての世代の女性の健康支援講座

# 女性の幸年期講座

第1回目 元気で生涯を現役で活動したい貴女のための運動機能  
(サルコペニア・ロコモ)の知識と実践 ロコモ体操を身につけよう

第2回目 元気で輝いていたい女性のための食習慣の考え方、  
機能性栄養表示、健康食品

第3回目 コンチネンス(寝たきりにならない、質の高い健康生活)  
のための女の智慧と技

◆日程：~~第1回目 平成27年7月18日(土)~~ 終了

第2回目 平成27年10月31日(土)

第3回目 平成28年3月5日(土)

(いずれも14時~16時)

◆場所： 第1回目 垂水勤労市民センター(レバンテ)和室

第2回目 垂水勤労市民センター(レバンテ)和室

※3回目は場所未定(追ってご連絡いたします)

◆定員： 30名

◆参加費： 1人1回 1,000円 ◆対象：どなたでも！

地域緩和ケアサポートすばる 宇野さつき  
NPO法人HAP 事務局(担当：宮原)

〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 K-BLDG  
TEL:03-5824-0495 FAX:03-3876-9084

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)

当日携帯：090-3381-3823(宮原)

## 女性の幸年期講座

### 参加申込書

(参加ご希望の回に☑をお願いします)

- ~~第1回目 平成27年7月18日(土)~~ 終了
- 第2回目 平成27年10月31日(土)
- 第3回目 平成28年3月5日(土)

お名前 : \_\_\_\_\_

ご所属 : \_\_\_\_\_

該当に○ 薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士  
介護職 ケアマネジャー 医師 学生  
一般女性 その他 ( \_\_\_\_\_ ) メディア

ご住所 : 〒 \_\_\_\_\_

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をお願いします)

この情報は、本講座ご案内以外に使用しません。



#### 開催場所のご案内 :

神戸市立 垂水勤労市民センター 3F 和室  
住所 : 神戸市垂水区日向 1-5-1 レバンテ垂水 2 番館  
TEL : 078-708-8901



#### アクセス :

- ・ JR/垂水駅から北東へ徒歩 3 分
- ・ 山陽電鉄/垂水駅から北東へ徒歩 3 分
- ・ 山陽電鉄バス/10・11・12・13・22・23 の各系統「垂水東口」下車
- ・ 山陽電鉄バス/1・2・3・4・5・9、及び市バス/48・57・59・171 の各系統「垂水駅」下車東へ徒歩 5 分

