

女性の健康づくり サポーター協力員 養成講座

取組を募集!

女性の健康づくりサポーター協力員とは
女性の健康づくりについて学び、その知識をご自身の健康づくりに生かしたり、周囲の方に伝えていく人たちです。

講座内容

女性の生涯を通した健康づくり

女性のからだは、年代に応じてホルモンバランスが大きく変化するため、女性特有の健康課題があります。課題と対応について分かりやすくお話しします。

【講座日程】(*すべての回は同じ内容です。)

下記のいずれかの講座(90分)を受講していただくと「協力員」となることができます。

平成30年10月10日(水)

第4回: 14:00 ~ 15:30 / 第5回: 18:30 ~ 20:00

第6回: 平成31年1月(予定)

10/10の15:30~18:30は、宮原講師が在室します。ご相談やアイデア企画などの情報交換、時間は限られますが17:00までは体験測定なども可能です。

【講師】NPO法人HAP 理事長 宮原富士子

(日本女性医学学会女性とヘルスケア専門薬剤師)

【対象】新宿区在住・在勤・在学の方 及び
新宿区の女性の健康づくりに関心を持ち取り組んでいただける方

【会場】新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内) 3階ホール
新宿区四谷三栄町10番16号 最寄駅(四谷三丁目駅・四ッ谷駅・曙橋駅)

無料

託児あり

協力員になって
新宿区で
女性の健康づくりの
輪を広めましょう

1回の
講座受講で
協力員に!!



過去に受講した サポーター たちの声

自分、そして、周りの方々の健康づくりに役立てたい (R.O)

もっと早くこのような知識を
学びたかった。とても良かった
です (Y.T)

日ごろ気になっていたことが
よく分かりました (S.G)

楽しかった
勉強になった
!!



申し込み・問い合わせ

電話またはFAXでお申し込みください(裏面あり)。

FAXの方: 氏名(ふりがな)、住所、電話番号、託児の有無、
希望の日程を明記の上、下記へお送り下さい。

*定員40名(定員を超えて受講いただけない場合はご連絡いたします)

新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)

TEL:03-3351-5161(平日8:30 ~ 17:00)

FAX:03-3351-5166

本年度の新宿区女性の健康づくりサポーター研修事業は、
NPO法人HAP(特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women)が請け負っています。

女性の健康づくりサポーター推進員とは

女性の健康づくりについて詳しく学び、自らの健康づくりにも主体的に取り組むとともに、地域で活動していく人たちです。

講座1 講座2 講座3 講座4 (各90分)

推進員になっていただくためには下記講座1～4の4回を受講していただきます。

◆講座1・2・3・4の4講座すべての受講が推進員登録の条件になります。

◆時間は①または②を選択してください。①・②は同じ内容です。

17:00～18:30までは、宮原講師が在室します。
ご相談やアイデア企画などの情報交換も可能です。

講座1

平成30年10月17日(水)

開講時間 | ①15:30～17:00
②18:30～20:00

女性のライフステージ
と健康(総論)

講座2

平成30年10月30日(火)

開講時間 | ①15:30～17:00
②18:30～20:00

思春期・性成熟期の
女性の健康づくり

講座3

平成30年11月14日(水)

開講時間 | ①15:30～17:00
②18:30～20:00

更年期の女性の
健康づくり

講座4

平成30年11月28日(水)

開講時間 | ①15:30～17:00
②18:30～20:00

生涯にわたって健康寿命の
延伸を目指すコツと技

女性サポーターの健康づくり 養成研修 推進員

受講者募集!

1日コース

講座1から4いずれかのみのお聴講も可能です。
4つの講座をきいていただくことで推進員になれますのでぜひ参加ください。

平成30年10月21日(日)

開講時間 | 講座1 9:30～11:00 講座2 11:15～12:45
講座3 13:15～14:45 講座4 15:00～16:30



楽しくも
みにつく
学びが
ある!!

【対象】 新宿区在住・在勤・在学の方 及び
新宿区の女性の健康づくりに関心を持ち取り組んでいただける方

【講師】 NPO法人HAP 理事長 宮原富士子 (日本女性医学学会女性とヘルスケア専門薬剤師)等

会場

新宿区女性の健康支援センター
(四谷保健センター内) 3階ホール

新宿区四谷三栄町10番16号
最寄駅(四谷三丁目駅・四ツ谷駅・曙橋)

無料

託児あり

申し込み・問い合わせ

電話またはFAXでお申し込みください(裏面あり)。
FAXの方:氏名(ふりがな)、住所、電話番号、託児の有無、
希望の日程を明記の上、下記へお送り下さい。
※定員40名(定員を超えて受講いただけない場合はご連絡いたします)

新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)
TEL:03-3351-5161(平日8:30～17:00)
FAX:03-3351-5166

女性の健康づくり サポーター協力員 養成講座

取組を募集!

女性の健康づくりサポーター協力員とは
女性の健康づくりについて学び、その知識をご自身の健康づくりに生かしたり、周囲の方に伝えていく人たちです。

講座内容

女性の生涯を通した健康づくり

女性のからだは、年代に応じてホルモンバランスが大きく変化するため、女性特有の健康課題があります。課題と対応について分かりやすくお話しします。

【講座日程】

平成31年1月15日(火)

開講時間: 18:30 ~ 20:00

【講師】NPO法人HAP 理事長 宮原富士子

(日本女性医学学会女性とヘルスケア専門薬剤師)

【対象】新宿区在住・在勤・在学の方 及び
新宿区の女性の健康づくりに関心を持ち取り組んでいただける方

【会場】新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内) 3階ホール

新宿区四谷三栄町10番16号 最寄駅(四谷三丁目駅・四ツ谷駅・曙橋駅)

無料

託児あり

協力員になって
新宿区で
女性の健康づくりの
輪を広めましょう

1回の
講座受講で
協力員に!!



申し込み・問い合わせ

電話またはFAXでお申し込みください(裏面あり)。
FAXの方: 氏名(ふりがな)、住所、電話番号、託児の有無、
希望の日程を明記の上、下記へお送り下さい。

※定員40名(定員を超えて受講いただけない場合はご連絡いたします)

新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)

TEL:03-3351-5161(平日8:30 ~ 17:00)

FAX:03-3351-5166

本年度の新宿区女性の健康づくりサポーター研修事業は、
NPO法人HAP(特定非営利活動法人 Healthy Aging Projects for Women)が請け負っています。



楽しかった
もっと早く
学びたい!!

過去に受講した サポーター たちの声

自分、そして、周りの方々の健康づくりに役立てたい (R.O)
もっと早くこのような知識を
学びたかった。とても良かったです (Y.T)
日ごろ気になっていたことが
よく分かりました (S.G)