

R5年度 更年期 公開講座

更年期を 幸 年期へ

ー女性ホルモンと体のトリセツー

最近、イライラしやすい・・・ほてりや冷えが気になる・・・気持ちが不安定
大切なからだの変化を知り、いつもの生活の中でできるセルフケアを学びませんか？

講師：鈴木 早苗 氏

NPO 法人ちえぶら認定講師

更年期ライフデザインファシリテーター

自身も更年期障害で離職を経験され、
現在も治療を続けながらご活躍中です！

【プログラム内容】

- ・更年期って何？
- ・男女の一生と性ホルモンの変化や役割
- ・更年期症状が起こるメカニズム
- ・更年期と間違えやすい病気
- ・ちえぶら体操

などなど その他盛りだくさん！



参加費
無料

【日時】 令和6年3月23日（土） 13時30分～15時00分

【場所】 宮崎県立看護大学 2F 多目的ホール（予定）

【対象】 更年期症状にお悩みの方、更年期に関心がある 30～50歳代の女性

【申し込み方法】 下記のいずれかの方法でお申し込みください

●電話：0985-59-7833

●FAX：0985-59-7878

●メール：center@mpu.ac.jp

【申し込み先】 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

【定員】 25名（定員に達し次第、締め切らせていただきます）

動きやすい服装で、飲み物を持参してご参加ください。

