

※対象となるご家族やお知り合いがいらっしゃいましたら、
ぜひお知らせください。



働き盛りのあなたへ

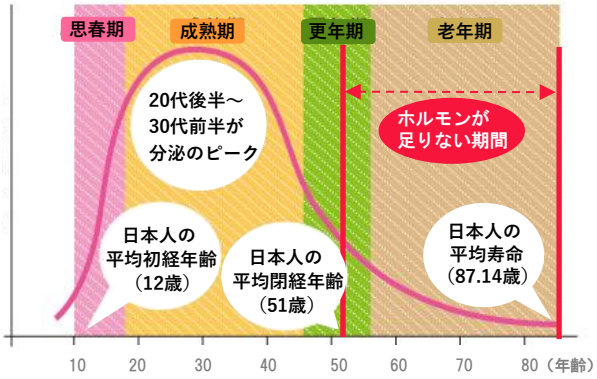
平均寿命の延伸に伴い、
閉経後の人生をいかに健やかに過ごすかは、現代女性の大きなテーマです。

女性のためのヘルスアップ講座

～ 更年期の基本的な知識と対処法について～

閉経後の30年間はホルモンが足りない状態で過ごすことになります。

女性ホルモンの分泌量は30歳前後でピークを迎え、45歳頃の更年期から急激に減少します。そのために、更年期障害を経験する女性も少なくありません。
近年、女性の平均寿命は87歳に達します。
閉経後の30年間はホルモンが足りない状態で過ごすことになります。
平均寿命の延伸に伴い、閉経後の人生をいかに健やかに過ごすかは、現代女性の大きなテーマとも言えます。



女性薬剤師による女性ホルモンのはたらきや更年期対策についてのお話と、ストレッチポールを使った体操で、いつまでも健康で元気に過ごしましょう！



女性限定
（定員20名抽選）

開催日	令和８年12月９日(水)
時間	午後２時～午後３時30分
場所	春日井市総合保健医療センター（鷹来町1-1-1）
内容	更年期の基本的な知識・対処法についての講話と運動
講師	春日井市薬剤師会　林きよみ薬剤師 春日井市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士
対象	40～60歳代の女性
料金	無料
持ち物等	タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください。
申込み	11月20日(金)までに、直接来所か電話、はがき、ファクス、Eメールに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記入して問い合わせ先にお申込みください。
問い合わせ	春日井市総合保健医療センター（〒486-0804 春日井市鷹来町1-1-1） Eメール hokensi-sougou@citrus.ocn.ne.jp 電話　84-3070　FAX　84-3068

QRコードを読み取ると入力フォームが表示されます。