

“Meet The HAP鈴鹿”

特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women(HAP)

女性の健康出前講座

更年期講座 技術移転講座 at 鈴鹿

女性の健康支援プロジェクトNPO法人HAPは、女性のライフステージに応じたウィメンズヘルスケアの改善と向上を図るための情報を伝えると共に、社会にそのあり方を提言するという活動を行うことにより、女性のQOL向上に貢献することを目的とするNPO法人です。今回、女性の健康出前講座の一環として“更年期講座の技術移転講座”を開催いたします。百聞は一見にしかず、興味関心のある皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時：平成26年1月16日(木) 19:00-21:00
- 場 所：鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス 研修室
〒513-8670 三重県鈴鹿市南玉垣町3500-3
- 対 象：医療介護者 および更年期の健康に興味のある女性
- 参加費：無料 <薬剤師研修単位 1単位(申請中)>

※終了後、ご希望者で情報交換会を予定しております。

主な講義内容

- ①更年期におきるからだの変化、元気に生きるための基本知識
- ②セルフモニタリング、セルフケア
月経・閉経など基本用語の知識/自己乳房チェック/骨盤底筋体操/排尿日誌/睡眠記録
- ③食習慣アセスメントとアドバイス、健康食品・サプリメント、栄養表示
- ④ロコモチェック、ロコトレ
- ⑤介護に関わる社会資源の活用方法、がん哲学外来、生き方ノート など

主催：特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women(NPO法人HAP)

住所：〒111-0032 東京都台東区浅草3-4-1 K-BLDG

FAX: 03-3876-9084 / 当日携帯: 090-3381-3823(宮原)

Mail: asakusao@hap-fw.org / ホームページ <http://www.hap-fw.org>

後援：鈴鹿亀山薬剤師会



FAX送信先→ 鈴鹿亀山薬剤師会 059-381-2234

または、03-3876-9084(NPO法人HAP)

“Meet The HAP 鈴鹿” 女性の健康出前講座 参加申込書

更年期講座 技術移転講座 at 鈴鹿

(平成26年1月16日(木) 19:00-21:00)

●お名前 : _____

●ご所属 : _____

該当に○→ 薬剤師 助産師 保健師 看護師 栄養士 医師 学生
一般女性 メディア その他()

●ご住所 : 〒 _____

●連絡先 : Tel _____ /Fax _____
Mail _____

●参加人数: _____人(複数の場合ご氏名連記をお願いします)



場所: 鈴鹿医療科学大学

白子キャンパス 研修室

〒513-8670三重県鈴鹿市南玉垣町3500-3
(右図参照)

**！注意！千代崎キャンパスではなく、
白子キャンパスになります。**



アクセス:

近鉄名古屋線白子駅より三重交通バス5分

