

専門家に訊く ココロと カラダの

40代からの

幸 年期

更年期医療の専門家より、女性の更年期の心とからだの変化についての正しい知識と、健康づくりのコツを学びます。男女のからだの変化について違いを知り、パートナーや家族への理解を深め、生活の質を高め合える関係づくりにもぜひお役立ていただきたい講座です。

1回目

11/28(土)
午前10時~12時

更年期は幸年期！

40代からの女性の心とからだの変化についてと男女の違いを知り、セルフケアの方法を学びます。

2回目

12/5(土)
午前10時~12時

食の習慣を考える

健康食品やサプリメントのとり入れ方と、上手な薬・薬剤師との付き合い方を考えます。

3回目

12/12(土)
午前10時~12時

生活の質を高める

骨粗しょう症や、排泄トラブルの対策を学び、健康寿命を延ばし、生活の質を高めることを目指します。

講師：宮原 富士子さん（プロフィールは裏面をご覧ください）

対象：主に40代以上の女性で、3回とも参加できる方（夫婦・カップル等での参加も歓迎）

定員：30名（申込み先着順）

場所：台東区立男女平等推進プラザ（生涯学習センター4階）※地図は裏面にあります。

託児：1歳以上の未就学児 ※11月21日（土）までに要予約

10/8(木)
申込受付
開始！

申込方法

電話または直接下記へ

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

電話 03-5246-5816

※日・休館日以外の午前9時~午後5時

（休館日：第1・第3・第5月曜日 祝祭日にあたる場合は翌日）

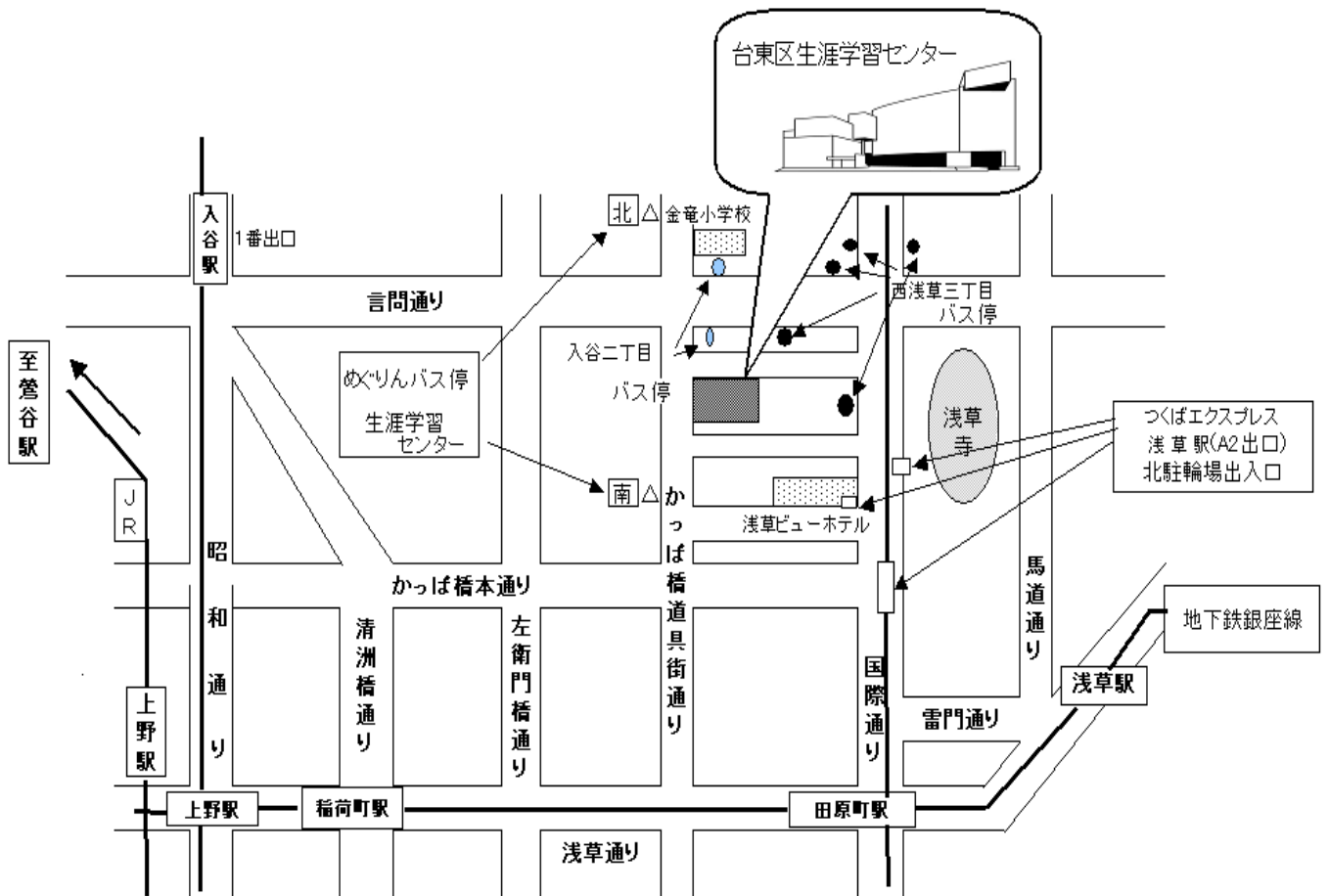
※地域のチカラ講座は、区民の方が「自分が講師として実施する講座」として応募した企画の中から選考会で選ばれた講座です。自分らしさを育て合うことを目的としています。

主催：台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

講師 宮原 富士子さん プロフィール

更年期医療の専門家として、20年以上研究や相談、啓発に携わる。
年間100回を超える健康講座を担当し、女性の健康寿命延長と生活の質を高める健康支援の啓発活動をしている。
薬剤師という専門性を生かし、薬の使い過ぎにも注意を喚起している。

●場 所 台東区西浅草3-25-16 台東区生涯学習センター4階



●交通

- ▼ JR山手線・京浜東北線
「鶯谷駅」南口 徒歩約15分
- ▼ 東京メトロ
日比谷線「入谷駅」1番出口 徒歩 8分
銀座線「田原町駅」 徒歩 12分
- ▼ つくばエクスプレス
「浅草駅」 徒歩 5分
- ▼ めぐりん
「生涯学習センター南」
「生涯学習センター北」 共に 徒歩3分
- ▼ 都バス
「入谷二丁目」 徒歩 3分
「西浅草三丁目」 徒歩5分

「はばたき21」主催・共催講座の目的について

男女平等推進プラザ「はばたき21」では、性別役割にとらわれず、だれもがいきいきと自分らしく生きていける男女平等な社会の実現を目指し、さまざまな講座を実施しています。
本講座では、40代からの男女のからだの変化の違いを知り、生活の質を高め合える関係づくりに役立てていただくと共に、女性の健康寿命延長のための正しい知識やセルフケアについて学んでいただくことを目的として実施します。