

# 女性の健康づくり サポーター協力員 養成講座

取組継続中!

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

### 女性の生涯を通じた健康づくり

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!!



## 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



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)

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。

## 参加申込書

下記の講座に参加の申し込みをいたします

# 女性の健康づくり サポーター協力員養成講座

受講日（✓を入れてください）

第4回:平成30年10月10日(水) 14:00 ~ 15:30

第5回:平成30年10月10日(水) 18:30 ~ 20:00

ふりがな	
御名前	
住所	〒
電話番号	
FAX番号	
託児の有無	無 ・ 有 （人数： ）（子の年齢： ）

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