

～性差に配慮した健康づくり事業～

女性のからだと こころの講演会

～更年期と上手につきあうために～

日時：10月18日(土)

第1部 10:00～12:00

※申込み必要

内容の詳細は裏面
をご覧ください

講演『更年期を味方にするからだとこころの整え方』

交流会『更年期カフェ ～しんどいのはあなただけじゃない～』

第2部 13:15～15:00

体験 ヨガ&アロマ（先着 30 名）

※対象：35 歳以上 64 歳以下で第 1 部に参加した方

場所：川内保健センター（すこやかふれあいプラザ）

『更年期に関する情報を世界に広める日』

10月18日は 世界メノポーズデー &
10月1日～31日は ピンクリボン月間 です
日頃、お疲れぎみの自分のこころとからだに
目を向ける時間を持ってみませんか？



イベント内容

第1部

講演: 10:00~11:30【質疑応答含む】

講演:「更年期を味方にするからだところの整え方」

講師: 鹿児島大学 医学部保健学科 教授 井上尚美先生

更年期における体と心の不調とその対処法などわかりやすくお話していただきます。

交流会: 11:30~12:00

「更年期カフェ ~しんどいのはあなただけじゃない~」

日頃感じている不調や不安感を参加者の体験談を交えながら、気軽に会話していただく時間です。

第2部

体験: 13:15~15:00【事前申し込み:先着30名】

※35歳以上64歳以下で第1部に参加した方

内容: ヨガ&アロマ

講師: ヨガインストラクター 福永智子先生

ヨガ&アロマでお疲れ気味の体と心をリラックス・リフレッシュしましょう

展示:ピンクリボンコーナー【乳がん検診】や【子宮がん検診】に関する展示ブース

申込方法

第1・2部とも事前に申し込みが必要です。右記、二次元コードを読み込み、申込フォームに必要事項を入力してください。

※申込開始: 9月10日~ 申込人数が定員になり次第、締め切り。

(第1部: 60人 第2部: 30人)



【問合せ】

薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課

TEL: 0996-22-8811 FAX: 0996-22-8038

e-mail: kenkikaku@city.satsumasendai.lg.jp

駐車場に限りがあります。
公共交通機関または、乗り合わせてお越しください

