

# 令和5年度 更年期 公開講座

## 更年期を 幸 年期へ

### ～女性ホルモンと体のトリセツ～

最近、イライラしやすい・・・ほてりや冷えが気になる・・・気持ちが不安定  
大切なからだの変化を知り、いつもの生活の中でできるセルフケアを学びませんか？

講師：鈴木 早苗 氏

NPO 法人ちえぶら認定講師

更年期ライフデザインファシリテーター

自身も更年期障害で離職を経験され、  
現在も治療を続けながらご活躍中です！

#### 【プログラム内容】

- ・更年期って何？
- ・男女の一生と性ホルモンの変化や役割
- ・更年期症状が起こるメカニズム
- ・更年期と間違えやすい病気
- ・ちえぶら体操

などなど その他盛りだくさん！



参加費  
無料

【日時】 令和6年3月23日（土） 13時30分～15時00分

【場所】 宮崎県立看護大学 2F 多目的ホール

【対象】 更年期症状にお悩みの方、更年期に関心がある 30～50歳代の女性

【申し込み方法】 下記のいずれかの方法でお申し込みください

●電話：0985-59-7833

●FAX：0985-59-7878

●メール：center@mpu.ac.jp

【申し込み先】 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

【定員】 25名（定員に達し次第、締め切らせていただきます）

動きやすい服装で、飲み物を持参してご参加ください。



# 公開講座申込書

令和5年度 宮崎県立看護大学看護研究・研修センター地域貢献等研究事業 更年期女性への健康支援事業

「更年期を幸年期へ ～女性ホルモンと体のトリセツ～」

FAX: 0985-59-7878

フリガナ		年齢
氏名		歳
住所	〒 宮崎市	
電話番号/FAX	TEL:	FAX:
メールアドレス		

フリガナ		年齢
氏名		歳
住所	〒 宮崎市	
電話番号/FAX	TEL:	FAX:
メールアドレス		

フリガナ		年齢
氏名		歳
住所	〒 宮崎市	
電話番号/FAX	TEL:	FAX:
メールアドレス		

※お申込みの際にご記入いただいた個人情報は、本講座開催のためのみに使用し、その他の目的には使用いたしません。

※メールで申し込みをされる場合は、本用紙をお送りいただくか、以上の内容を記載してください。

メール: center@npu.ac.jp

ファックス申し込み番号

0985-59-7878