

## 「更年期を幸年期へ ～今より輝く私に!～」を実施しました

令和4年3月26日 宮崎県立看護大学において、更年期女性への健康支援講座を行いました。

宮崎市本郷地区在住の女性10名が参加してくださいました!

### 【プログラム】

- 長鶴美佐子教授による講話  
「更年期って何?」
- 公認心理士 ヘンスリー千春先生によるワークショップ  
「マインドフルネスを使ったこころのセルフケア」
- ヨガ講師 田丸喜代子先生によるワークショップ  
「幸年期 yoga ストレッチ」
- 井戸端談議

### ～講座の様子～



生活に取り入れやすい  
ストレッチを体験しました!



更年期女性の体の中で  
何が起きているのだろうか?



みんなで  
自分の気持ちを見つめてみました

自分自身の体や対応方法などを知り  
自分の経験を話すことで  
更年期の見方が変化し  
心身を整えるきっかけとなりました

今回の講座は、「本郷まちづくり推進委員会」、「本郷地区自治会連合会」、「本郷地区社会福祉協議会」の共催・後援により開催しました。