

## 1回目 更年期のための心のケア



井戸端談義

女性は更年期症状といわれる心身両面の不調を経験し苦慮しています。この事業では更年期女性が自らの心身の変化への理解を深め、セルフケア能力を高めて自分らしく過ごせるように、日常生活調整を柱とした健康支援について研究的に取り組んでいます。



## 2回目 更年期ヨガ

