

更年期女性への健康支援事業～更年期を幸年期にするプロジェクト～

事業代表者 大野理恵

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きました。

宮崎県立看護大学地域貢献事業として令和3年から3年間にわたり、「更年期女性への健康支援プログラム」を開催してきました。3年間の間に、9回の講座を開催し延べ106人の方にご参加していただきました。

講座では、更年期に関する体や心の変化を学んだり、日々の生活の中に取り入れられるような運動やアロマセラピーなどを体験したりしながら、更年期を幸せな時期＝幸年期と捉えられるような内容にしています。



女性の健康週間2023

女性の健康支援講座

in アスリートタウン延岡アリーナ サブアリーナ

9月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です。今回は、「更年期」をテーマに講座を開催します。更年期を経験している女性は多く、これから更年期を迎える女性も増える内容です。更年期と上手に付き合うための基礎知識、心と体のケアについて一緒に学びましょう！

参加無料
先着30名様
(要予約)

日時
令和6年
3月2日(土) 13:30～15:30

対象
30代～50代の女性

内容
【講座】「更年期を幸年期へ」
-講話
-体と心のワークショップ
-交流会【井戸織歌集】
※ヨガやストレッチもを行います。動きやすい服装でお越しください。

会場
アスリートタウン延岡アリーナ
(新宮崎県体育館) サブアリーナ
多目的室(延岡市大真町1丁目2894)
※旧延岡市民体育館の跡地に建てられた新しい施設です。

●申込方法:電話またはFAX(こちら裏面)にて、2月22日(木)までにお申し込みください。
●申込先: 延岡保健所 健康管理担当
電話 0982-33-5373 / FAX 0982-33-5375

実施主体:延岡保健所・宮崎県立看護大学

