

R7年度 更年期 出前講座

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？

【日時】令和7年11月1日（土） / 11月15日（土）

全2回 13時00分～15時00分

【場所】都農町役場 新館 1F 会議室

【対象】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。

※全2回の講座となります。

1回だけの参加も可能ですが、2回連続の受講をおすすめします

参加費
無料

【プログラム内容】

●更年期って何？

●更年期も輝くための生活術！

リラックスヨガ、アロママッサージ、食事の工夫 等

●井戸端談義・個別相談



FAX申込用紙

「更年期を幸年期へ～女性ホルモンと体のトリセツ～」

※受講希望 ☐ 小林市 ☐ 都農町

フリガナ				年齢
氏名				歳
住所	〒			
電話番号/FAX	TEL:	FAX:		
メールアドレス				
参加希望日	両日参加	1日目のみ参加	2日目のみ参加	

フリガナ				年齢
氏名				歳
住所	〒			
電話番号/FAX	TEL:	FAX:		
メールアドレス				
参加希望日	両日参加	1日目のみ参加	2日目のみ参加	

フリガナ				年齢
氏名				歳
住所	〒			
電話番号/FAX	TEL:	FAX:		
メールアドレス				
参加希望日	両日参加	1日目のみ参加	2日目のみ参加	

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

※全2回の講座となります。

1回だけの参加も可能ですが、2回連続の受講をおすすめします

ファックス申し込み番号
0985－59－7878