

# 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...からだの変化を知り、生活の中でできるセルフケアを一緒に学びませんか？



参加無料

【日時】 令和8年6月6日（土）/6月20日（土）

2回1セット 両日13:00～15:00

【場所】 宮崎県立看護大学 多目的ホール（附属図書館2階）

【対象】 更年期に関心がある30～50歳代の女性

【お申込み方法】 下記のいずれかの方法でお申込ください

○電話：0985-59-7833（平日）

○メール：center@mpu.ac.jp

○右の二次元コードをご利用ください



申込フォーム

【お申込み先】 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター

【定員】 50名（定員に達し次第締め切らせて頂きます）

動きやすい服装で、飲み物を持参してご参加ください。

2回講座となります。

1回のみ参加も可能ですが、2回の受講をお勧めします。

## 【講座内容】

- 更年期って何？
- 更年期も輝くための生活術！  
更年期ヨガ、アロマケア、食事の工夫等
- 井戸端談義・個別相談