

- 本年度は、更年期支援プログラムの講座の活動地域を広げ、小林市、都農町、延岡市で更年期講座を実施し、総数 56 名の参加がありました。
- 講座は 2 回で 1 セットとし、まず「更年期を幸年期に！」という表題で更年期についての知識付けの講義を受けてもらいました。さらに、瞑想や更年期ヨガ、アロマを使った生活上の工夫についてご紹介し、実際に体験してもらいました。井戸端談義では自由に近況について話をしてもらいました。



「更年期を幸年期に！」の講座



瞑想を取り入れた生活の紹介



アロマクリームを作りました！



更年期ヨガの様子



井戸端談義の様子

参加者の声

- 更年期を受け入れて少しでも楽になるようにしていきたいと思うようになりました。
- 更年期を知ること、自分の身体に起きる変化を受け入れることができると思いました。
- マイナスな変化に対して不安を抱いていましたが、みんなに訪れる更年期を幸せに過ごしていけたらいいなと思うようになりました。