

全3回コース

ミドル世代からのからだの悩み

～性差医療とフレイル予防～



更年期以降に現れる、からだの不調や変化・・・
「なんか少し前と違う」「どこに相談したらいいかわからない」

これからのライフステージを健康に自分らしく過ごすために、更年期や泌尿器ケアなどについて専門家から一緒に学びましょう！



第1回

9 / 17
(木)

性差による病気の違いと更年期からのヘルスケア

性別によりかかりやすい病気と症状の違いや、誰もが迎える「更年期」を契機としたヘルスケアの実践！

講師：宮崎 千恵 氏

第2回

10 / 1
(木)

こんな症状でお悩みではありませんか？

～女性泌尿器科で行う日々の診療～

泌尿器トラブルについて(臓器脱や尿漏れなど)の正しい知識と、泌尿器科受診のためのアドバイス

講師：菊地 美奈 氏

第3回

10 / 8
(木)

元気に毎日を過ごすために～フレイル予防～

今日からできるフレイル予防のポイント「しっかり食べて栄養状態を良好に保ち、からだを動かして体力を維持」 ※動きやすい服装でお越しください。

講師：岐阜市保健所 管理栄養士・保健師

【時 間】 各日 午後14:00～15:30

【対 象】 テーマに関心のある女性 30 名
(原則3回出席できる方)
※応募者多数の場合は抽選

【場 所】 ハートフルスクエア-G 2階
大研修室

【受講料】 無料

【託 児】 満1歳～未就学児対象
(申込時に要予約)



詳細は裏面へ→