

更年期を

知れば知るほど
好きになる

「好年期」講座

8月25日
土曜日
14:00～16:00



講師

小林 香織氏

NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン 理事長
健康運動指導士

女性のライフステージに合わせた専門の運動プログラムの企画・開発・普及に30年携わり業界を牽引。企業、病院、自治体や教育機関での講演およびイベントに多数出演のほか、書籍・DVDの監修・リリースも行い、TVや雑誌など各種メディアでも活躍中。

お申込・お問い合わせ電話/046-274-4361

ただし、7月31日(火)までは生涯学習センター(261-0491)にお問い合わせください

- ◆ 申込 ◆ 8/2(木)10:00～電話または窓口にて受付
- ◆ 会 場 | 大和市北部文化・スポーツ・子育てセンター
大和中央林間 1-3-1 小田急江ノ島線「中央林間」駅徒歩3分
- ◆ 対 象 | 大和市内在住・在勤で30代以上の女性
- ◆ 定 員 | 先着30名
- ◆ 参加費 | 300円
- ◆ 持ち物 | 筆記用具
- 主 催 | やまとみらい 指定管理者/北部文化・スポーツ・子育てセンター

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます

男性に比べ、生涯の健康課題が複雑なのが女性の健康の特徴です。そのなかで、すべての女性が通る「更年期」はマイナスイメージが大きいですが、だからこそ、健康を**意識するチャンス**です！
更年期をポジティブにとらえて『好年期』『幸年期』にしましょう！
本講座は「更年期の正しい知識」「更年期を明るく過ごすには」「ポスト更年期」などを学び**女性の生涯の健康**について考えます