

40代からの健康づくり

～更年期を快適に

その先の健康寿命をめざして～

令和6年 **8月13日(火)**
9:00～11:00



参加無料
保育あり

講師: **宮原 富士子さん**
NPO 法人 HAP 理事長

女性の誰もが経験する更年期。更年期になるとどんなことが起こるのか、何となく不安を感じるかと思います。ですが、心構えと準備があれば更年期は怖くありません。この講座では更年期はもちろん、女性が身につけておきたい未来に向けての備えとして、がんや軽度認知症、心不全等の病気について、また、美しく立つための「ロコモ体操」についても学ぶことができます。一緒に学び、更年期を楽しく過ごすヒントを掴みましょう。

7月1日(月)から受付開始

(定員 25名 申込先着順)

場 所 : 鎌ヶ谷市役所本庁舎 地下1階 団体研修室
鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1
※新鎌ヶ谷駅(新京成電鉄・東武アーバンパーク
ライン・北総鉄道)から徒歩約7分

対 象 : 市内在住・在勤・在学女性

定 員 : 25名 (申込先着順)

保 育 : 未就学児 5名 (申込先着順)

保育申込締切 **7月31日(水)まで**

【申込方法】 電話・申込フォーム・FAXのいずれかでお申込みください。

※氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を下記申込先までお知らせください。

※保育希望者は、住所・お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別をお知らせください。後日、保育資料を送付いたします。

※いただいた個人情報、講座の運営以外に使用することはありません。

※申込フォームまたは FAX で申込み後1週間以内に、市から受付完了の連絡が来ない場合は、お手数ですが男女共同参画室までご連絡ください。

【申込み】

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

TEL 047-401-0891

FAX 047-401-0892

鎌ヶ谷市男女共同参画室

TEL 047-445-1277



※問い合わせの場合は男女共同参画室までお願いいたします。

申込フォームはこちら

宮原 富士子さんプロフィール

NPO 法人 HAP 理事長として女性の健康支援を行い、浅草の薬局にて薬局長を務めながら訪問薬剤師として地域の患者さんを支えている。女性の健康支援や薬物乱用防止教育等の講座の講師を務める他、栄養指導や、がん患者の支援等、幅広く活躍。

FAX 送信票

令和6年度女性のためのエンパワーメント講座

8/13(火)開催

「40代からの健康づくり ～更年期を快適に その先の健康寿命をめざして～」申込書

申 込 先

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

FAX:047-401-0892

申込日 令和 6年 月 日

FAX でお申込みの場合は、記入いただいた電話番号宛に市から受付完了の連絡をいたします。

氏 名	ふりがな	電話番号	年齢

保育申込み 【対象:未就学児まで 申込〆切:7月31日(水)】

お子さんの氏名	ふりがな	性別	住 所	生年月日

【アクセス】

鎌ヶ谷市役所本庁舎

〒273-0195 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1

※新鎌ヶ谷駅(新京成電鉄・東武アーバンパークライン・北総鉄道)から徒歩約7分

※駐車場は台数に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

