

ウィメンズヘルスカフェ



40代頃から、これまで感じていなかったような「心や体の不調」はありませんか？それはもしかしたら「更年期症状」かもしれません。

今回の講座は「女性の健康とセルフケア」をテーマに、ミドル世代の女性に特有の症状について、講話や講師（保健師・助産師・看護師・薬剤師等）を囲んでのお茶会・お悩み相談・調理実習などを通し、楽しみながら原因と対処方法を学びます。これをきっかけに、ご自身の心身のゆらぎや変化を見つめなおし、人生を快適に過ごす方法を一緒に学んでみませんか。

※保育サービス（2歳児から小学6年生までの子が対象）があります。

※1回のみでの参加も可能です。

対象・定員▼村内在住・在勤の女性（特に40代～60代推奨） 各回15名程度

回	日時・場所	内容	参加費	申込〆切
1	6月19日（木） 10:00～正午 中央公民館 会議室4・5	① 講話「いつまでも美しく生きるために」 ・女性ホルモンの変化 ・様々な症状とその症状を緩和するための心がけ 🍷 講師：(公社)県看護協会 秋山智代氏(助産師) ② 講話「更年期とくすりの話」 ・症状に合った漢方、ハーブの使い方 🍷 講師：ねもと薬局 根本みゆき氏(薬剤師) ③ お茶会・お悩み相談をもとに学習	500円程度	5/22 —(木)— 6/9 (月)
2	6月26日（木） 10:00～正午 中央公民館 会議室4・5	① 講話「大事なおっぱいの話」 🍷 講師：県立中央病院 園原一恵氏(乳がん認定看護師) ② 講話「折れない骨と漏れない尿～骨粗しょう症予防と骨盤底筋体操～」 🍷 講師：(公社)県看護協会 光畑桂子氏(保健師職能担当理事) ③ お茶会・お悩み相談をもとに学習 ※「いばらきみんなのがん相談室」の紹介あり。	500円程度	5/29 —(木)— 6/16 (月)
3	7月31日(木) 10:00～13:00 石神コミュニティセンター 調理室	① 講話「更年期を薬膳料理で乗り越えよう」 ・食材の選び方 ・調理実習 ② 試食会・お悩み相談をもとに学習 🍷 講師：ジオフーズ薬膳料理教室講師 村山陽子氏 🍷 (公社)県看護協会助産師職能委員	700円程度	6/26 —(木)— 7/21 (月)

【申込】

中央公民館（来館・電話）または「いばらき電子申請・届出サービス」

【問い合わせ】

東海村中央公民館 〒319-1115 船場 768-15

TEL 282-3329 FAX 282-7813

Mail tyuoukouminkan@vill.tokai.ibaraki.jp

受付（月曜日を除く）9時～21時（日曜日は17時まで）



いばらき電子申請・届出サービス

申込用紙
は裏面へ



「ウィメンズヘルスカフェ」申込用紙

村外在住の方はこちらへ住所を記入してください。

フリガナを忘れずにご入力ください。

ふり 氏 がな 名		年代	30代・40代・ 50代・60代・ その他
郵便番号・住所	〒319-11	東海村（石神内宿・石神外宿・大山台・亀下・白方・白方中央 ・須和間・竹瓦・照沼・東海・豊岡・豊白・舟石川・舟石川駅西 ・舟石川駅東・船場・村松・村松北） 番地以下（マンション・アパート名・部屋番号も記入）	
連絡先	固定電話：	携帯電話：	
村外在住者用	勤務先：	勤務先所在地区：	

参加を希望する日程の「申込」欄に○を記入願います（食物アレルギーのある方は食材名を記載）

回	日時・場所	内容	参加	申込		
				保育サービス 利用	講師への個別 相談希望	食物アレル ギー
1	6月19日（木） 10:00～正午 中央公民館 会議室4・5	① 講話「いつまでも美しく生きるために」 ② 講話「更年期とくすりの話」 ③ お茶会・お悩み相談をもとに学習				
2	6月26日（木） 10:00～正午 中央公民館 会議室4・5	① 講話「大事なおっぱいの話」 ② 講話「折れない骨と漏れない尿～骨粗しょう 症予防と骨盤底筋体操～」 ③ お茶会・お悩み相談をもとに学習 ※「いばらきみんなのがん相談室」の紹介あり。				
3	7月31日（木） 10:00～13:00 石神コミュニテ ィセンター 調理室	① 講話「更年期を薬膳料理で乗り越えよう」 ② 試食会・お悩み相談をもとに学習				

※いただいた情報は、公民館講座に関する事務のみに利用いたします。

受付時注意事項・定員を超える場合には抽選です。

（受講の可否については各回の講座開催1週間前までに文書郵送予定です）

申込方法【 窓口 ・ 電話 】※受付処理番号（ ）番