

働く女性のこころとからだ

～更年期を **幸** 年期にするために～

更年期障害と言われる心と体の悩み…
年齢を重ね、誰もがむかえる更年期。女性にとっては大きな問題でありながら、まわりの理解が無く、軽く見られがちで一人で悩んでいる方も多いと思います。更年期は自分の体を再チェックする時期と前向きに考え、この時期を明るく一緒に乗り越えましょう！

第 1 回

更年期を幸年期にするために
年齢に応じて変化する女性の心と体の健康について考えます。



日時：平成**19**年**9**月**12**日（水） **18時30分～20時30分**
場所：プラザおでって3階 第1・2会議室
講師：福島 裕子さん（岩手県立大学 看護学部 准教授）

第 2・3 回

更年期女性の健康管理
自分の体を知り、自分でコントロールしよう！

40～50代の更年期女性を調査し、独自の運動プログラムを考え、実践する酒井先生の更年期健康体操（めんこい体操）を学びます。

日時：平成**19**年**9**月**19・26**日（水） **18時30分～20時30分**
場所：プラザおでって4階 リハーサル室
講師：酒井 彌生さん（岩手県立大学 盛岡短期大学部 准教授）



- ◆ 対象・定員 おおむね 40代～50代の女性 ・ 20名
- ◆ 受講料 無料
- ◆ 申込方法 **8月22日（水）** 午前**9**時より電話で先着順に受付
電話 **019-604-3303**

連続講座



◆◆◆◆◆ 問い合わせ先 ◆◆◆◆◆

もりおか女性センター（本館）

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

電話 019-604-3303 <http://mjc.sankaku-npo.jp>

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて