

令和5年度

これからの女性の健康を考えよう
—生き生きとステキに年を重ねるために—



更年期を迎える女性がステキに年を重ねるための健康講座を開催いたします。ZOOMでの同時開催を行いますのでお気軽にご参加ください。

10/14(土)

講義

13:30~15:30

- ①更年期以降の身体の変化について
- ②更年期以降からのフレイル予防
- ③生活習慣を見直そう
- ④更年期以降のこころの健康について

担当 看護学部：①永谷実穂（静岡県立大学 看護学部）
②永谷幸子（浜松医科大学基礎看護学講座）
③管原清子（静岡県立大学 看護学部）
④近藤美保（静岡県立大学 看護学部）

体験を含めた講座を開催します。
(ZOOMでのご参加の方は講義のみとなりますのでご了承ください)

体験

15:30~16:30

- 更年期症状を自己チェック
- フレイルチェック
- セルフチェック
- 自律神経を安定するための方法
- アロマを利用しリラックスして生活する方法

開催場所および方法：小鹿キャンパスおよびZOOMでの同時開催
対象：静岡県内にお住いの30歳以上の女性（ご夫婦でのご参加もどうぞ）
定員：講座 40名
小鹿キャンパス：20名 ZOOM：20名
参加方法およびお申し込み方法：裏面に記載
参加費：無料

共催：静岡県立大学 看護学部 看護実践教育研究センター
静岡県立大学 看護学部 母性看護学・助産学

※参加のお申し込みについて

お申し込み期間 8月10日（木）から 10月7日（土）

※お申し込み方法

- ・ 下記の申し込みフォームからお申し込みください。

<https://docs.google.com/forms/d/1pPIW33pONWc1C3U1N0YaX-fxoxKTy79qbPDnHMTEPmw/closedform>

- ・ 右記の二次元コードもご利用いただけます。



- ・ **電話**：054-202-2928（月～木 9：00～13：00）

静岡県立大学看護学部 担当者 松本まで

お申し込みの際に、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、昨年参加の有無、受講方法をお伺いいたします。

※ZOOM参加の留意事項

- ・ ZOOMでのご参加希望の方は、事前にWi-Fi環境の整備をお願いいたします。受信環境などの不具合に関しては、後日録画配信などの対応はいたしませんのでご了承ください。
- ・ ご出席者の確認のためにZOOM参加の表示はフルネームをお願いいたします。

【お問い合わせ】女性健康相談室 永谷実穂

何かご不明な点がございましたら、メールもしくは電話でお問い合わせください

〈Email〉naga.jyosei.kenkou.soudan@gmail.com

〈Tel〉054-202-2668



- 体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- マスクの着用は任意とさせていただきます。手指消毒などへのご協力をお願いします。

会場案内

静岡県立大学小鹿キャンパス
JR「静岡」駅下車 バス15分
静岡鉄道「柚木」駅・
JR「東静岡」駅下車 徒歩20分

- 駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

