

# 女性のためのヘルシーエイジング



～ ライフステージに応じたヘルスケア ～

日 程：平成28年6月4日(土)・6月11日(土)・6月18日(土)  
会 場：学びの森くすのき (宇部市大字船木 361 番地 6)

## 第1回 中高年期の女子力と健康管理

日 時：6月4日(土)13:30～15:00

講 師：山口県立大学別科助産専攻 准教授 中本 朋子

女性の一生には、その時々にかかりやすい女性ならではの病気があります。いつまでも若々しく健康でいられるように中高年期からの健康管理についてお話しいたします。

## 第2回 中高年期の女子力と栄養

日 時：6月11日(土)13:30～15:00

講 師：山口県立大学看護栄養学部 栄養学科 准教授 水津 久美子

これまで体を守ってきた女性ホルモンが急激に低下することによるデメリットと向き合うために、食生活で工夫できそうなことを、よもやま話から一緒に考える時間になればと思います。

## 第3回 頑張りすぎないメンタルヘルス

～働き盛りな時期だからこそ自分を大切に～

日 時：6月18日(土)13:30～15:00

講 師：山口県立大学看護栄養学部 看護学科 講師 太田 友子

子育てや仕事など、様々な責任を負う時期だからこそ、こころとからだのバランス、体とこころのサインに自分で気づくことができるようなお手伝いと、自分を大切にすることを一緒に考える時間になればと思います。

- ◆ 定 員 30名 (応募者多数の場合は抽選になります。)
- ◆ 受 講 料 無料
- ◆ 受講方法 部分受講も可能です。全講座受講された方には修了証書を授与します。
- ◆ 申込方法 電話、FAX、はがきまたはメールで、住所・氏名・電話番号を下記申込先までお知らせください。
- ◆ 申込締切 平成28年5月20日(金)
- ◆ 受講通知 講座開始の約4日前までに、山口県立大学から各自へお知らせします。

宇部市学びの森くすのき

〒757-0216 宇部市大字船木 361 番地 6

TEL: 0836-67-1277 FAX: 0836-67-0691

メール: manabinomori-kusu@city.ube.yamaguchi.jp