

更年期からのアップデートカフェセミナー

～女性がいきいきと暮らすために

「心と体とライフステージ」の変化を学ぼう～

人の一生の中で、女性の心身に大きな変化が起こる更年期。
この時期の過ごし方は、老年期に多大な影響を及ぼすと言われています。
誰もが通る更年期、正しい知識を知って、健やかに、輝きながら人生の後半戦をすごしませんか。

とき **7月13日(土)**

13時30分～15時30分
(開場13時)

ところ **中央地区公民館研修室A**

講師 いしまるりっこ
石丸 律子 さん

- ・ MINX代表
- ・ 佐賀県看護連盟副会長
- ・ 公益財団法人 産業雇用安定センター セミナー講師
- ・ 佐賀県公立病院看護部 看護研究指導講師
- ・ 佐賀県看護師養成所 成人看護学講師



【講師プロフィール】

佐賀大学大学院医学系研究科修士課程
看護学専攻修了
(研究領域：職場のメンタルヘルス)
看護師として21年の臨床経験を経て、
その後10年間看護師教育に携わる。並
行して16年にわたり職場でのカウンセ
リングを行う。
自身が長い間、更年期症状に悩み、そ
の経験や学びから更年期の過ごし方や
働き方の重要性を理解し、現在ではセ
ミナーなどを通して多くの方々にその
情報を伝えている。

定員60名

入場無料

申込不要

主催 大牟田市
問合せ 人権・同和・男女共同参画課 (TEL 0944-41-2611)
(FAX 0944-41-2869)

