



## 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2回に分けて開催いたします。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。

第1回  
8/6(土)

①更年期以降の身体の変化について  
②更年期以降のこころの健康について

講義 13:30~15:30

体験 15:30~16:30

【内容】

- 更年期症状を自己チェック
- 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

担当

看護学部：①永谷実穂  
②近藤美保

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)

第2回  
8/20(土)

①更年期以降からのフレイル予防  
②生活習慣を見直そう

講義 13:30~15:30

体験 15:30~16:30

【内容】

- フレイルチェック
- 生活習慣病の啓発
- セルフチェック
- 貧血チェック

担当

看護学部：①永谷幸子  
②管原清子

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：2回の講座 各60名まで

小鹿キャンパス：30名 ZOOM：30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

## ※参加のお申し込みについて

第1回、第2回の講座毎のお申し込みとなります。

1回のみ、2回すべてのご参加など、ご自由にお選びください。

お申し込み期間 6月1日(水)から7月31日(日)

## ※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/1P9IOf4jsWuOY4mZlOMT0YY1pXNZEJ2VqOW\\_u1dHqFEQ/](https://docs.google.com/forms/d/1P9IOf4jsWuOY4mZlOMT0YY1pXNZEJ2VqOW_u1dHqFEQ/)

・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、受講の回、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](mailto:naga.jyosei.kenkou.soudan@gmail.com)

〈Tel〉 054-202-2668



- 感染予防のため、お申込者以外の方は参加をご遠慮ください
- マスクの着用、検温、手指消毒などへのご協力をお願いします
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、一部内容が変更になることもございます。ご理解の上、ご参加をお願いいたします。

**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。