

# 更年期を 気持ち良く過ごすために

日時：平成29年 **10/14(土) 13時30分～15時30分**

会場：三重県文化会館 第1ギャラリー(三重県総合文化センター内)

毎日なんとかやり過ごしている更年期の症状・・・  
ホッと一息、大切なわたしのカラダに向き合う時間も・・・

## 【プログラム】

13:35～14:05 講義「更年期を気持ち良く過ごすために」  
講師：大平 肇子さん(公立大学法人三重県立看護大学教授)

14:10～15:30 セルフケア&健康チェックプログラム  
①日常でできる簡単エクササイズ体験 ブース  
講師：白石 葉子さん(公立大学法人三重県立看護大学教授)  
②カラダの相談 語り合いブース  
③健康測定ブース(ストレスチェック、骨密度など)

～男性の更年期についても同日開催！～  
「**知って得する男の更年期**  
～30代から考えるからだメンテナンス～」

女性だけではなく、実は更年期に不調を感じる男性は、たくさんいます。あまり知られていない男性更年期について学びます。

日時：10月14日(土) 13時30分～15時30分

会場：三重県文化会館第2ギャラリー

対象：男性 参加費：無料

※詳細はフレンテみえHP、男性講座チラシをご覧ください。

## 【エクオールって?】

大豆イソフラボンが女性のからだに有用なことは、よく知られていますね。大豆は女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働き成分を含み、その働きのもとになっているのが「エクオール」という物質であることがわかってきました。今回、大塚製薬株式会社の協力で、体内でエクオールを作ることができるのか、当日の尿検査で調べることができます。希望される方は、事前お申込みの上、当日13時に会場へお越しください。

## 【会場のご案内】



- 鉄道：近鉄名古屋線津駅下車、JR紀勢本線津駅下車  
伊勢鉄道津駅下車
- バス：三重交通路線バスで津駅西口から約5分
- 徒歩：津駅西口から約25分
- タクシー：津駅西口から約5分
- 自家用車：伊勢自動車道 芸濃インターから約15分  
伊勢自動車道 津インターから約10分  
※できるだけ公共交通機関をご利用ください

- 申込方法：下記申込書にご記入のうえ、電話・郵送・FAX・E-mail・HP(「フレンテみえ」で検索)・窓口にてお申込みください
- 定員：先着40名 ※女性限定

きりとり

## 申込用紙

女性のこころと体セミナー

## 更年期を気持ち良く過ごすために

平成29年 **10月14日(土)**  
**13時30分～15時30分**

センター 記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

ふりがな		年代	フレンテみえへのイベント参加
名前		歳代	初参加 ・ 2回目以上
電話	( ) - ( )	お住まいの市・町	
エクオール検査	( ) 内に○をお願いします ※希望される方は、当日13時に会場へお越しください ( ) 希望する ・ ( ) 希望しない		
託児 ※託児料は当日支払い	なし ・ あり …お子さまのお名前(年齢)		

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 **FAX 059-233-1135**

〒514-0061 三重県津市一身上津部田1234 TEL059-233-1130 E-mail: frente@center-mie.or.jp

※ご記入いただいた個人情報は、本セミナーに関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部 059-233-1103 までお願いします。