

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～

「仕事がたまっているのに、やる気が起きない」「理由が分からないけれど、不安でたまらない」「楽しかったはずの趣味が億劫でたまらない」などなど。そんなことはありませんか？

もしかしたらそれは更年期特有の不調かもしれません。

我慢していればそのうち良くなる、仕事が忙しくて疲れているだけ、そうやって普段の不調をやり過ごしている方も多いかもしれませんが、正しい対処方法を学ぶことで今のしんどさを和らげることができるかもしれません。

仕事に家庭にいつも頑張っている男性の皆さん、たまには自分の体の声に耳を傾けて、ゆったりと過ごしてみませんか？



＜更年期の男性に見られる症状の例＞

イライラ、不安感、ほてり、のぼせ、性欲減退、頻尿、メタボリックシンドローム など

講師：脇坂^{わきさか} 長興^{ながおき}さん （医療法人 翠奏会 脇坂クリニック大阪 院長）

【同日開催】『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』

女性ホルモンや女性特有の病気のことなど、知っておくべき体の知識を学びます。
また、日常でできるセルフケアや健康チェックも実施予定です。

日時：2017年10月14日（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 対象：女性 参加費：無料

会場へのアクセス

- 鉄 道：近鉄名古屋線、JR紀勢本線、伊勢鉄道津駅西口下車
 - バ ス：三重交通路線バスで「総合文化センター行き・夢が丘団地行き（系統番号89）」乗車
バス停「総合文化センター前・総合文化センター」下車
 - 徒 歩：津駅西口から約25分（1.8Km）
 - 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
- ※駐車場混雑が予想されますので、できるかぎり公共交通機関をご利用ください。



○開催情報○

イベント名	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～
日 時	平成29年10月14日（土）13：30～15：30（開場 13：00）
会 場	三重県文化会館 第2ギャラリー（三重県津市一身田上津部田1234番地 三重県総合文化センター内）
そ の 他	要事前申込み（一部申込なしで参加可能）、定員40名、参加無料 託児あり…子ども1人につき500円（1歳6か月～小学3年生）※要事前申込（締切：平成29年9月30日（土））

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

キリトリ

平成29年度
フレンテみえ男性講座

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～

参加申込書

センター記入欄	No. _____	受付印
	月 _____ 日 _____	
	郵便 F T 持	

フリガナ	年 齢	フレンテみえのイベントには	
名 前	歳代	初参加 ・ 2回目以上	
電 話	お住まいの市町	託児希望 (1歳6か月～小学3年生)	あり ・ なし
講師に聞きたいことがあればご記入ください		お名前	
		イベント当日 時点での年齢	歳 月 日 託児締切：9月30日（土） 500円/1人 ※当日お支払いください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座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。