

「女性の健康づくり」のための

出前講座

- ✓費用無料
- ✓保健師、栄養士などの専門職が講師を担当
- ✓区内のご希望の場所に出向きます

を活用しませんか？



新宿区女性の健康支援センターでは「女性の心とからだの健康づくり」の「出前講座」を実施しています。講座のテーマやお時間、進め方などはご相談に応じます。

ライフステージに応じた多彩な講座メニュー

思春期
【8～18歳頃】

性成熟期
【18～45歳頃】

更年期
【45～55歳頃】

閉経以降
【55歳頃以降】

心と体の変化
月経について
性感染症
など

月経について
女性のがん
紫外線と肌のケア
など

更年期障害
生活習慣病
女性の冷え対策
など

尿もれ、尿失禁
骨粗しょう症
ロコモ対策
など

利用者の声

- ・乳がんチェックの方法が分かり、活用しています。
- ・尿もれ予防の体操について学べたので、実際に取り入れてみたいと思います。
- ・更年期の症状についてわかりやすく教えていただきました。

☑地域活動やサークルの場で

自治会・ボランティアグループ・
趣味のサークル・高齢者のグループ

☑会社で

社内研修の一環として

☑学校や子ども会で

授業・課外活動時・PTA・
教員向け

お問い合わせ・お申込み

新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

電話 **03 (3351) 5161** / FAX **03 (3351) 5166**

午前8時30分から午後5時（月～金曜日/祝日・年末年始除く）