

働き盛りのあなたへ

平均寿命の延伸に伴い、
閉経後の人生をいかに健やかに
過ごすかは、現代女性の大きなテーマです。

女性のためのヘルスアップ講座

～更年期の基本的な知識と対処法について～

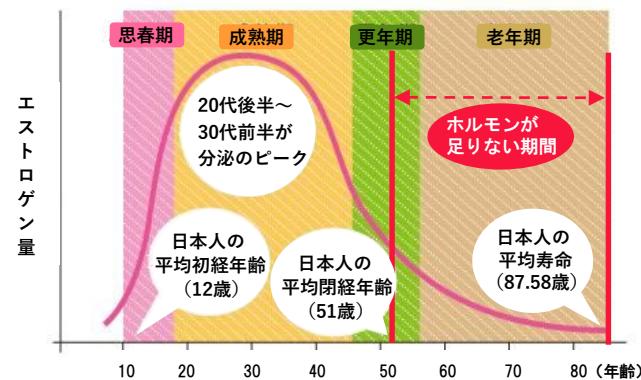
閉経後の30年間はホルモンが足りない状態で過ごすことになります。

女性ホルモンの分泌量は30歳前後でピークを迎え、45歳頃の更年期から急激に減少します。そのため、更年期障害を経験する女性も少なくありません。

近年、女性の平均寿命は87歳に達します。

閉経後の30年間はホルモンが足りない状態で過ごすことになります。

平均寿命の延伸に伴い、閉経後の人生をいかに健やかに過ごすかは、現代女性の大きなテーマとも言えます。



開催日	令和7年12月10日(水)
時間	午後2時～午後3時30分
場所	春日井市保健センター（中央台1-1-7）
内容	更年期の基本的な知識・対処法についての講話と運動
講師	春日井市薬剤師会 林きよみ薬剤師
対象	40～60歳代の女性
持ち物等	ストレッチマット（バスタオル代用可）、飲み物、タオル、運動のできる服装でお越しください。
申込み	12月5日(金)までに、電話か窓口にて、問い合わせ先にお申込みください。
問い合わせ	春日井市保健センター（〒487-0011 春日井市中央台1-1-7） 電話 91-3755

受講料
無料
(定員20名先着順)