



# 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。

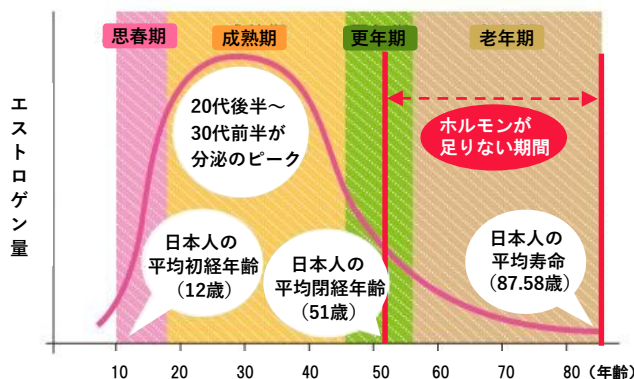


## 女性のためのヘルスアップ講座

～ 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。そのために、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。



女性薬剤師による女性ホルモンのはたらきや更年期対策についてのお話と、ストレッチポールを使った体操で、いつまでも健康で元気に過ごしましょう！



**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  
春日井市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士  
**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)