

第1回

# いわて

# 幸年期 Café

骨量チェック  
食習慣チェック  
ロコモ度チェック  
できます。

更年期や  
がん哲学のご相談  
受けられます。

心ばかりですが  
お土産あります。

皆様いかがお過ごしですか？

これからの時代を健やかに自分らしく生きてきたいなあと考える女性のために、女性のための健康Café、いわて幸年期Caféを開催することといたしました。講師のみやはらふじこは、女性の健康、特に“更年期”が専門の日本でも数少ない薬剤師。

全国で様々な講演活動をしています。

今回は盛岡の地で地域の女性の方々と様々な場所でCaféを開催して集い、共にある場所を作ってゆきたいという思いで幸年期Caféを企画いたしました。

今後は近隣を中心に、皆様が集いやすい場所での開催を考えています。

おさそいあわせの上、ぜひご参加ください。

〈日 時〉 令和2年 **2月8日(土)** 15:00～17:30 (開場14:00)  
〈場 所〉 **たてさか薬局** (岩手県盛岡市館向町4-12)  
〈講和の定員〉 各回10名(1回の講和のときの人数)  
〈会 費〉 無料

講話以外は  
出入り自由

## プログラム

オープニングリマークス(当日の内容紹介・多少後ろにずれることもあります)

14:00～ **からだチェック&相談**

15:00～ **女性の更年期は幸年期**

～女性が生涯にわたって自分らしく健康に生きるための智慧と技～

講師：宮原富士子(みやはらふじこ)日本女性医学学会認定薬剤師

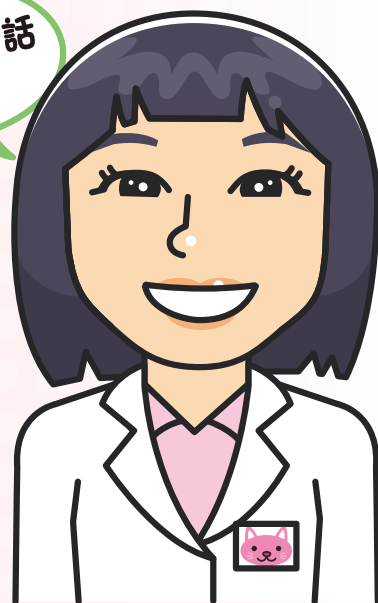
質疑応答 意見交換

16:00～ **からだチェック&相談**

終了後、希望者で情報交換会を行います。  
心のこもったお土産もあります。  
ぜひご参加ください。



更年期のお話  
大事!



【共 催】 特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women (NPO法人HAP)  
(株)アオキファーマシー たてさか薬局

【連絡先】 Tel : 019-601-4005 (担当：カノト)

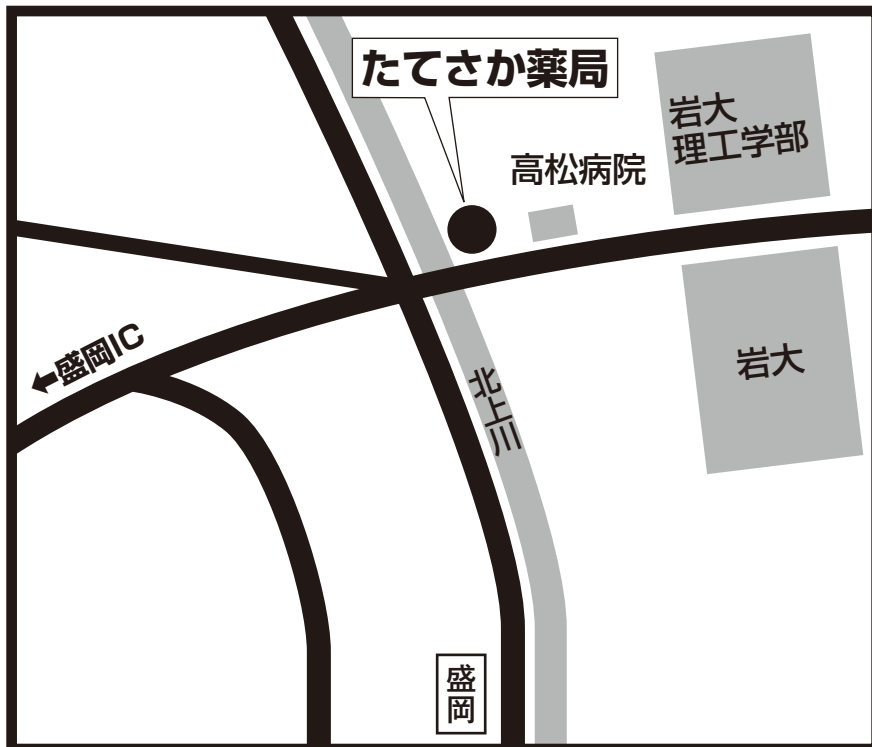
# 第1回 いわて幸年期Café | 令和2年2月8日(土)

## 参加申込書

(申し込みが無くても自由に時間中出入りできます 当日でも受け付けます)

講和 (該当に○)	参加 ・ 不参加
相談 (該当に○)	有 ・ 無
相談内容	
ふりがな	
お名前	
住 所	〒
Tel	
Fax	
メールアドレス	
参加人数	_____人 (複数の場合はご氏名連記をお願いします)

この情報は本講座ご案内以外使用しません



**たてさか薬局**  
岩手県盛岡市館向町 4-12