

## 浅草寺子屋塾 女性の健康講座 (Meet The HAP)

### 女子力アップ ……知って得する 知らなきゃ損の女の健康勉強会…

女性ならではの健康の悩みはつきません。でも月経のしくみや、基礎体温など女性が知っていたい正しい知識を身につけたり、女性ならではの病気の予防や治療について知るチャンスは日本では余りありませんでした。いろいろなところで活躍する女性を応援するため、女性の健康講座を企画いたしました。日曜日のひととき、浅草に足を運んでいただき、観光ウォークもかねて是非 女子力アップを目指してご参加ください。お待ちしております。

#### 記

日 時： 平成 22 年 10 月 24 日 (日) 11 時 30 分から 13 時 30 分

場 所： Paul's English School 台東区浅草 3-20-9 03-3875-5151

<http://www.asakusa-p-eigo.com/map.htm>

対 象： 一般女性 (高校生以上 年齢制限なし 職業不問)

会 費： 1,000円 (軽食と 女性のためのお薬手帳ほか 健康関連資料無料配布)  
先着 10 名 (終了後ご希望の方がいればミニ相談 要予約)

講師 宮原富士子 (薬剤師 女性の健康支援のための NPO 法人 HAP 事務局長)

#### 第2回:子宮と卵巣って?

月経のしくみと記録の正しいつけ方、基礎体温の重要性を学ぼう。

レクチャー 1 女性の月経のしくみ とライフサイクルレビュー

もう一度ゆっくり 【2 回目的人也ゆっくり復習】

レクチャー 2 : 基礎体温の知識を正しく理解する

衣服内体温計 “Ran's Night” 携帯サイト “Ran's Story”

レクチャー 3 子宮の病気 ほか

当日のテーマでご希望あれば事務局までお知らせ下さい

子宮の病気(子宮内膜症・子宮筋腫など)卵巣の病気自己乳房チェック、乳がんキャンペーンの光りと影  
正しい食事のとりかたを学ぼう(健康美食)

主催：特定非営利活動法人 **Healthy Aging Projects for Women (NPO 法人 HAP)**

共催： Paul's English School

事務局 住所 〒111-0032 東京都台東区浅草 3-4-1 K-BLDG

電話番号：03-5824-0495 FAX 番号：03-5824-0496 当日携帯 090-3381-3823

ホームページアドレス <http://www.hap-fw.org> 事務局担当 (宮原、小島) [asakusao@hap-fw.org](mailto:asakusao@hap-fw.org)

FAX 送信先 03-3876-9084

浅草寺子屋塾 女性の健康講座  
女子力アップ ……知って得する 知らなきゃ損の女の健康勉強会…

日 時：平成22年10月24日（日）11時30分から13時30分

参加申込書  
平成22年10月24日（日）

名 前： \_\_\_\_\_

御 所 属： \_\_\_\_\_

郵便番号： \_\_\_\_\_

住 所： \_\_\_\_\_

電話番号： \_\_\_\_\_

FAX 番号： \_\_\_\_\_

メールアドレス： \_\_\_\_\_

参加人数： \_\_\_\_\_ 人（複数の場合ご氏名連記お願いします）

この情報は、健康セミナーご案内以外に使用しません。