

# 男性と女性の更年期



# サバイバルガイド

一生を通じた性ホルモン変化や男性・女性の更年期といったホルモン変化特有の不調の原因と対策をわかりやすく解説!自律神経を整える簡単な体操など、心地よくカラダを動かし、仕事や生活に活かせる体調管理方法や事業所における対策を学びます。性別・年齢問わず、ご参加いただける内容です。

オンライン開催

令和6年 9月20日(金) | 14:00-15:45

〈講師〉

株式会社ウェルネスシアター代表 「ちえぶら」更年期トータルケアインストラクター



永田 京子 氏 Kyoko Nagata

1000名を超える調査や、医師の協力を得て“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。全国の企業や医療機関、自治体などで行う講演は4万人以上が受講している。カナダで開催の国際更年期学会等で発表するなど、国内や海外で広く活動。  
最新の著書『ふりまわされない!更年期(旬報社)』は、日本だけでなく、台湾・韓国でも翻訳出版されている。

実施方法

Zoomウェビナー(アーカイブ配信はありません)

申込方法

視聴端末ごとに下記申込フォームからお申し込みください  
<https://forms.office.com/r/zw5NtkRrkv>

申込締切

令和6年9月6日(金)

右の二次元コードからも  
申込可能です



お問合せ先

全国土木建築国民健康保険組合  
名古屋健康支援室  
☎ 052-688-7001