

健幸アンバサダーフォローアップ講座

日頃より健幸アンバサダー活動にご協力いただき、ありがとうございます。皆様の活動に役立てていただくため、フォローアップ講座を開催します。

今年は保健師・公認心理士による「更年期の心と身体を輝かせる！アンチエイジング講座」（セミナー動画の上映会）を行います。様々な身体トラブルが起きやすい更年期。心も身体も元気に過ごすヒントを学びましょう。男性も大歓迎！身近な女性への理解にも繋がります。ぜひご参加ください。

- 日 時 令和6年12月13日（金）午前10時～11時30分
- 場 所 三島市立保健センター東館1階フロア
- 内 容

「更年期の心と身体を輝かせる！アンチエイジング講座」

- ・女性の健康課題現状
- ・女性ホルモンのメカニズム
- ・更年期セルフチェックの仕方
- ・治療/セルフケアでアンチエイジング 等

※セミナー動画の上映会のため、講師は会場にいません。

- 持ち物 筆記用具
- 募集人数 15人
- 申込方法 12月12日（木）までに二次元バーコード
又は電話にて申込み

Smart
Wellness
Ambassador
健幸アンバサダー



お申込みはこちら



申込み先：三島市健康づくり課（保健センター）
【電話】 (055) 973-3700
【FAX】 (055) 976-8896

※健幸アンバサダー通信は、ホームページからダウンロードできます。

健幸アンバサダーホームページ（<http://www.ambassador.or.jp/>）にアクセスし、マイページにログインしてください。ログインするためのパスワード（初期値）は、氏名の全角カタカナです。