

看護実践教育研究センター主催  
静岡県立大学から発信する女性のための健康講座  
～ミドル&シニア世代のこころと身体を支える～

開催日時： 令和3年11月7日(日) 9:30～12:00

場所： 静岡県立大学小鹿キャンパス 看護学部棟

対象： 静岡県内にお住まいの30歳以上の女性。

定員： 各講座20名まで。 **参加費:無料**

内容： 下記3つの中から、関心がある講座をお選びください。  
詳しくは別紙(裏面)の「講座紹介」をご確認ください。

- ① 「イキイキと更年期とつき合おう!」
- ② 「子宮脱を自分でコントロールしよう!」  
～セルフマネジメントによる女性の健康生活改善計画～
- ③ 「乳がんから自分の身体を守ろう! 知ろう、話そう、大切なおっぱい」

参加申し込み先： 電話または Web からお申し込みください

【電話】 054-264-5441

静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター

【Web 申込】



・お申し込みの際、下記の内容をお伝えください

- ①ご氏名 ②年齢・生年月日 ③お電話番号  
④希望する講座番号(①～③のうちどれか1つ)

・ **お申し込み期限 2021年10月29日(金)**

※新型コロナウイルス感染症流行状況により、Zoomによる講座へと変更する可能性があります

※申し込みが定員に達した時点で締め切らせていただきます



## ① イキイキと更年期とつき合おう！

更年期の心身の変化や症状とのつき合い方を身につけたいと思いませんか？

【視聴覚コーナー】更年期の心身の変化について☆

【体験コーナー】自己チェックや自己管理方法をご紹介します♥

【相談コーナー】体調に関する疑問や相談をお受けします！



## ② 子宮脱を自分でコントロールしよう！

正しく理解し上手く付き合うことでイキイキとした生活を送ろう！

【講演】子宮脱について理解しよう！

講師：静岡済生会総合病院 宮下由紀恵 医師

【体験コーナー】子宮脱を自分でコントロールしてみませんか？

シミュレータを使った体験講座 講師：菜桜助産所 堀田久美 助産師

骨盤底筋体操 講師：かげやま医院 影山妃名子 看護師



## ③ 乳がんから自分の身体を守ろう！

知ろう、話そう、大切なおっぱい

【講演】知っておきたい乳がんについて

講師 静岡済生会総合病院 西前香寿 医師

【体験コーナー】乳がん早期発見のための自己検診方法をご紹介します。

自己検診方法の動画を見た後に、乳房モデルを使っておっぱいの

チェックを体験してみましよう！



会場案内 静岡県立大学小鹿キャンパス  
JR「静岡」駅下車 バス 15分  
静岡鉄道「柚木」駅・JR「東静岡」駅  
下車 徒歩 20分

●駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

- 感染予防のため、体調の悪い方、お申込者以外の方は参加をご遠慮ください
- 不織布マスクの着用、検温、手指消毒などへのご協力をお願いします