

# 知って安心！更年期を味方にするヒント ～女性の健康応援講座～



2026年

3月8日(日)  
10:00～12:00

会場 多摩市立健康センター2F 会議室2

- 対象者：市内在住・在勤・在学で、更年期に关心がある方
- 定員：30名（申込先着順）  
(ご夫婦・パートナーとの参加も可)
- 参加費：無料
- 申込方法：Webまたは電話（042-376-9139）  
2月5日（木）～申し込み開始
- 主催：多摩市 健康推進課
- 共催：TAMA女性センター

女性の体は一生を通してホルモンの影響を大きく受けます。その中でも更年期は、心身に大きな不調をきたす方も少なくありません。

この講座では、更年期の基礎知識から、不調への対処法、生活の仕方のヒントなど、避けては通れない更年期の上手な乗り切り方を学びます。講義の後はヨガで体を動かしてリフレッシュ。

ご夫婦やパートナーとのご参加も大歓迎。これから的人生を楽しく生きるための一助としませんか。

## 講師

日本医科大学多摩永山病院  
女性診療科・産科

関口 敦子 医師

多摩市スポーツリーダー  
河野 郁江 氏



▲WEB申込はこちらから  
2月5日（木）～申し込み開始