



# 『もしかしてプレ更年期？ アラフォーママのための健康講座』

## 40歳は女性の曲がり角？

「イライラする」「やる気が出ない」「体が冷えやすい」など、



若い頃とちょっと違うということありませんか？それは子育てで疲れているせいだけではないかもしれません。女性ホルモンの変化を中心にこれからの自分の心と体について学び、より健康に過ごすために何ができるか考えてみませんか？

### 【講座内容】

- 女性ホルモンの変化と女性の心と体の変化
- 家族のライフステージとママの健康
- 毎日の生活について考えてみよう
- ディスカッションやグループワークなどを取り入れ、自分の健康のためにできることを意見交換

### 【参加費】 1000円

お申し込み後、事務局から詳細をお知らせします。入金後の返金は致しません。

### 【定員】 各日20名

### 【対象】 30代～40代の女性の方

※30代～40代の方をメインに想定した内容ですが、興味があるママさんならどなたでも大歓迎です。

【講師】 公益社団法人神奈川県助産師会  
女性のための健康講座会議メンバーの助産師

### 【日時】 令和2年

• 10月1日（木）

• 10月6日（火）

• 10月10日（土）



各日 10:30～12:00（90分）  
3回とも同じ内容です。

【お申し込み】 ご希望の日の QRコードから又は神奈川県助産師会 HPからお申し込みください

オンライン開催（入金確認後、事務局から詳細をお知らせします）

### ＜お問い合わせ・キャンセルのご連絡＞

公益社団法人神奈川県助産師会事務局  
TEL 045-262-4201  
mw-kngw@gold.ocn.ne.jp