

女医と一緒に考える 女性の健康課題の克服に向けて

「自分の健康をプロデュース！ウィメンズヘルスセミナー」

～身に付けよう！乳がん自己チェックトレーニング～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:15	<講義> ■女医に聞く 女性のライフサイクル とからだの変化 <実技演習> ■がん検診のすすめ	～女性ホルモンを知ること 人生を楽しく、キレイを磨く～ ●女性のライフサイクルと女性ホルモン ・成熟期・更年期・老年期における身体の変化と悩み ●女性のためのホルモンケア ・一生を通じて影響をうける女性ホルモン ●働く女性のメンタルヘルス ●子宮頸がん・子宮体がん・乳がんの現状 ・がん検診のすすめ ・乳がん自己チェックトレーニング ●質疑応答	女性医師
12:15～13:15	昼 食		
13:15～14:55	<体験学習> ■リラクゼーション	●あなたの肌年齢は何歳？ 「肌年齢」を測定しよう！ ※一例 ●リラックスドリンクで‘ホルモンバランス’を整える 「リラクスティーの作り方と試飲」 ・ドライハーブを使う美味しい作り方など ●まとめ	アロマセラピスト等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※リラクゼーション体験学習については、地区ごとのこれまでの実施状況に配慮し、「アロマケア」「薬膳」「リフレクソロジー」等から決定する