

# 女性のカラダとココロエ

## ～更年期を楽しく～

プレ更年期、更年期の不調は、閉経に向けてエストロゲンを中心とする女性ホルモンが減少するために起こっています。では、この時期に起こる不調を解消するには、どうしたらよいでしょうか。正しい女性ホルモンの知識を得て、カラダの変化を理解し、更年期を楽しみたいですね!

# 11月17日(土) 15:00~16:30

**場 所: ぴゅあ富士 団体連絡室**  
**対 象: 女性 20名 参加費: 無料**



**講 師: 武者稚枝子さん(稚枝子おおつきクリニック院長)**  
医学博士。産婦人科専門医。  
東京女子医科大学付属病院非常勤講師。  
「女性の悩みや不安を癒せる場に」と、2011年に地元・山梨県大月市に「稚枝子おおつきクリニック」を開設。女性患者の心と身体に寄り添った丁寧な医療を心がける。著書に『自分の体にもっとやさしく』(現代書林) など。

**参加は無料ですが申し込みが必要です。**



主催・お申込み先

山梨県立男女共同参画推進センター

## ぴゅあ富士

都留市中央3-9-3

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

E-MAIL pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

ぴゅあ富士の講座情報は、こちらをご覧ください♪

・ホームページ

<http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfuji.html>

・facebook

「ぴゅあ富士フェイスブック」で検索

・「やまなし女性の応援サイト」

「やまなし女性の応援サイト」→検索→チャレンジ講座・イベントカレンダー