

参加費
無料
【先着順】

Menopause café in ASAO

更年期とうまく付き合うために
いま知っておきたいこと



これって
更年期…？

誰に相談したら
良いのかな…



8/30 sat.
11:00-12:30

対象

麻生区在住・在勤の
40歳以上の女性【定員10名】

会場

CAFÉ & SPACE L.D.K.
麻生区栗平2-1-6 小田急マルシェ栗平2F
(小田急多摩線 栗平駅前)

講義

01

女性ホルモンの変化と 上手に付き合っていくためには

麻生総合病院の菅先生より、女性ホルモンの変化や、ライフステージごとに現れる女性特有の健康問題（更年期障害など）についてお話を伺います。上手に向き合い、自分らしく過ごしていくためのヒントを見つけましょう。



座談会

02

自分に合うケアを を見つけるには？

参加者の皆さんも一緒に、当日のレクチャーの感想やセルフチェック体験（SMIスコアシート）、症状が起きた時の対処などについてお話ししましょう！



講師

麻生総合病院 女性診療科
総生会健診センター 婦人科検診
菅 裕佳子（すが ゆかこ）先生

お問合せ

一般社団法人 Miraiallかわさき

✉ miraiallkawasaki@gmail.com

▼インスタグラム



▼お申込フォーム



募集開始 7/28 9時～
申込締切 8/20まで