

「働く女性と更年期」第4回目

やさしい更年期の教科書
～更年期ロスを乗り越えるには～

更年期シリーズは今回で4回目を迎えます。女性ホルモンは女性の健康と人生に大きな影響を与えます。特に女性ホルモンが急激に減少する45歳以降の閉経前後の時期には様々な心身のトラブル「更年期ロス」に見舞われます。体調の変化にしっかり向き合い元気に働き続けるために更年期のサインを見逃さず、不調を乗り越えるための正しい知識、セルフケアと適切な治療について高尾美穂先生をお迎えしご講演いただきます。自律神経を整え、心のバランスと骨盤底筋を鍛えるヨガポーズも教えていただきます。

講師

イク表参道副院長
産婦人科医
高尾美穂 先生



開催日 2023年1月25日（水）15:00～16:30

参加費 無料

定員 200名様 申込締切：2023年1月20日（金）まで

申込方法 右記のWeb申込からお申込みください。

Web申込は[こちら](#)

※お申込みいただいた方へ、2023年1月23日（月）Zoom Live配信URLをメールにてご案内いたします。

QRコードからの
申込みはこちら



お問合せ

女性の健康支援チームセミナー担当

e-mail wcc-joshibu@wellcoms.jp

TEL 03-5544-9882

