

# 日本ウーマンズヘルス学会オープンスクールのお知らせ

## 『今から… 今… そして伝えたい更年期』

- 日 時 1 回目 2005年 9月10日(土)11:00～15:15  
2 回目 2005年 10月15日(土)11:00～15:15  
会 場 1 回目 東京女子医科大学看護学部第1校舎 142 教室  
2 回目 東京女子医科大学看護学部第1校舎会議室

### プログラム

- 第1回目 9月10日(土) 時間
1. 更年期について . . . . . 11:00～11:45  
測って記録しよう自分の血圧・体温・脈拍  
東京女子医科大学看護学部講師 村山より子  
日本赤十字武蔵野短期大学助手 近藤 良子  
昼 食 . . . . . 11:45～12:45
  2. 自分で発見しよう乳がん . . . . . 12:45～13:45  
東京女子医科大学看護学部講師 小川久貴子  
東京厚生年金病院師長 富岡タカ子
  3. 更年期と気功(1) . . . . . 13:45～14:45  
中尾気功教室 中尾 節子
  4. 個別相談 . . . . . 14:45～15:15  
東京女子医科大学看護学部教授 久米美代子  
日本赤十字看護大学教授 刀根 洋子
- 第2回目 10月15日(土) 時間
5. 骨密度と食事について . . . . . 11:00～11:45  
自分の骨密度を測って記録しよう  
日本赤十字看護大学講師 鈴木 祐子  
昼 食 . . . . . 11:45～12:45
  6. 生活にアロマを取り入れてみよう . . . . . 12:45～13:45  
アロマセラピスト 大石恵美子 , 田村 知子
  7. 更年期と気功(2) . . . . . 13:45～14:45  
中尾気功教室 中尾 節子
  8. 個別相談 . . . . . 14:45～15:15  
東京女子医科大学看護学部教授 久米美代子  
日本赤十字看護大学教授 刀根 洋子

参加費 資料・お弁当代として 2回シリーズで受講する方 . . . 2000円  
どちらか1回のみ受講の方 . . 1500円

申し込み・問い合わせ先 日本ウーマンズヘルス学会事務局

住所 〒162-8666 東京都新宿区河田町8-1 東京女子医科大学看護学部内  
TEL/FAX 03-3357-4899 E-mail [murayama@nurs.twmu.ac.jp](mailto:murayama@nurs.twmu.ac.jp)

更年期に興味のある方(男女問いません) 定員20名になり次第締め切らせていただきます。