更年期を元気に過ごすために

わたしらしく
これからも
輝く毎日を♥



からだも
こころも
軽やかに♥



適度な運動

無理なく続けて
からだを整えましょう



バランスのよい食事

栄養をしっかりとって
からだの土台をつくりましょう



質のよい睡眠

心とからだを休めて
回復力を蓄めましょう



こころのケア

自分の気持ちを大切に
ストレスをためこまないように



つながりを大切に

家族や仲間と話して
気持ちを分かち合いましょう



自分らしい生き方を

これからの人生を
楽しむ選択をしていきましょう

変化を知り、上手につきあうことで もっと元気に、もっとわたしらしく

健都ライブラリー健康医療情報講座
日にち：2027年1月17日(日)
時間：10:30～11:30
開催場所：健都ライブラリー2階多目的室
申込：ホームページもしくは受付、電話
申込日：12月11日(金)から先着順30名
対象：どなたでも
講師：済生会吹田病院　産婦人科　成冨　祥子（なるとみ　しょうこ）

申込QR
コード

開催場所・申込：吹田市立健都ライブラリー
指定管理者：健康医療都市まちづくり本舗
〒564-0018 吹田市岸部新町2-31
TEL06-6388-3800 FAX06-6105-9102

*手話通訳や要約筆記、車いす席、送迎などが必要な方は1月5日(火)までにご相談ください。
*お申し込みの際にお預かりした個人情報は、本講座の参加確認及び緊急時のご連絡のみ、使用させて頂きます。

吹田市立図書館 Suita City Library　Suita Cross　健都レールサイド公園ライブラリー　Suita Cross　社会福祉法人 恩賜財団大阪府済生会吹田医療福祉センター 大阪府済生会吹田病院