



健康都市大学

# ウェルエイジング

## 年齢との上手なつきあいかた

水曜10:30~12:00 (全3回)

気分の落ち込みや体の痛みなどの心身の不調を「病気じゃない」「まわりに迷惑はかけられない」と我慢していませんか？  
生理や出産に比べ、教わる機会が少ない更年期。周囲のサポートや適切な知識・治療があれば、マイナスの影響を防げることも。  
まっただ中の人も、これからの人も、身近な人をサポートしてあげたいという人も、知ることから始めましょう。

### 3月2日(水)

女性ホルモンを知って  
健康に生きる  
～婦人科医師をかりつけに

医師 南淵 芳氏



体調の転換期に知っておきたい基礎知識や  
ホルモン療法等の体調不良の緩和法も  
交えてお話しします。

### 3月9日(水)

季節の養生と温灸体験

鍼灸師 小林 梨紗氏



健康を維持するための養生法を  
お灸の実践体験と東洋医学の衣食住の  
観点からレクチャーします。

### 3月16日(水)

幸せの研究でわかった！  
今日からできる  
心を元気にする実践方法

ウェルビーイング心理教育ナビゲーター  
安川 裕子氏



これまでのしあわせの研究でわかってきた  
代表的なデータや思考&行動習慣や、  
幸せを高める実践方法をご紹介します。

■会 場：大和市文化創造拠点シリウス 6階生涯学習センター 610大会議室 他

■対 象：大和市内在住・在勤のかた  
(市外のかたは申込開始1週間後から申込を受け付けます)

■定 員：20名 (先着)

■参加費：1,000円 (全3回分) ※初回にお支払いください。返金できません。

■申 込：1/22(土) 10時～受付開始  
お電話または 6階生涯学習センター窓口へ  
※市外の方は1/29 (土) から申込を受け付けます

・天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。  
・駐車場の数に限りがありますので 公共交通機関でご来場ください。



大和市生涯学習センター

お申込み・お問い合わせ

TEL 046-261-0491

〒242-0016 大和市大和南1-8-1 大和市文化創造拠点シリウス6F  
アクセス | 小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅徒歩3分

講座の詳しい内容や講師プロフィールは、  
ホームページでご覧いただけます。

<https://yamato-bunka.jp>

主 催 | やまとみらい (文化創造拠点等 指定管理者) / 大和市生涯学習センター

