

# 更年期の健康支援講座

実施主体：延岡保健所・宮崎県立看護大学

参加無料  
先着30名  
(要申込)

今回、「更年期」をテーマに講座を開催します。  
今、更年期を経験している方、これから更年期を迎える方もお待ちしております。  
更年期と上手に付き合うための基礎知識、  
心身のケアについてぜひ一緒に学びましょう♪

のべおか健康マイレージアプリ50  
ポイント・のべおか健康長寿ポイン  
ト100ポイントを進呈します！



令和8年

日時  
対象

**2月14日(土) 13:30~15:30**

対象：延岡市内在住 30代~50代の方

内容

## 【講座】「更年期を幸年期に」

- ・講話：宮崎県立看護大学 母性看護学 講師 大野理恵氏
- ・更年期yoga

宮崎県立看護大学 母性看護学 助教 田丸喜代子氏

- ・井戸端談義

※ヨガを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

会場

**アスリートタウン延岡アリーナ(新宮崎県体育館)**  
**多目的室** (延岡市大貫町1丁目2894)

●申込み方法：下記URLまたはQRコードにて2月3日(火)までにお申し込みください。

<https://ttzk.graffer.jp/pref-miyazaki/smart-apply/surveys/0243384763550025180>



●お問い合わせ：延岡保健所 健康づくり課  
健康管理担当 坂本 (TEL)0982 - 33 - 5373