

## 未病女子いやしのセミナー

# “山北でのびのびリフレッシュ”

女性の皆さんが、元気でいきいきと活躍するために、丹沢の山々を眺め、山北の自然に触れながら、女性の健康についての理解を深め、リラクゼーション体験や健康チェック等ができるセミナーを開催します。秋の一日を自分のために使ってみませんか？

無料でご参加いただける上に、もれなく協賛企業様からのプレゼントも用意しております。この機会にお誘い合わせの上、ご参加ください。

**日時** 平成29年10月15日(日) 11時45分～16時15分 ※事前申込制

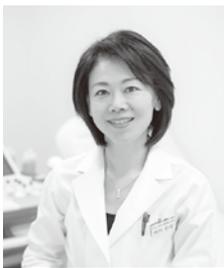
**場所** 山北町健康福祉センター (所在地:足柄上郡山北町山北1971-2)  
○公共交通機関: JR御殿場線 山北駅から徒歩2分  
○自家用車: 東名高速道路「大井松田IC」から約15分(駐車場あり)  
※駐車場はありますが、スペースが限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 内容

#### ●セミナー

～知っておきたいMUSTな知識～  
未病を改善して更年期を快適に過ごすには

横浜市立大学産婦人科  
よしかた産婦人科 副院長  
善方 裕美 氏



#### ●ランチョンセミナー

(ご当地弁当ご提供)

#### ●リラクゼーション体験

※詳しくは裏面をご覧ください。

**定員** 40～50代の女性60名

**参加費** 無料

### 申し込み先

以下のいずれかの方法で9月22日(金曜日)までにお申し込みください

- 電話での応募<平日8:30～12:00 13:00～17:15>  
電話番号:045(210)4746  
担当:保健福祉局保健医療部健康増進課 村上
- 県のHPでの応募  
<http://www.pref.kanagawa.jp/evt/p1170435.html>

**その他** 全時間帯(11:45～16:15)で2歳～未就学児の保育を実施。(定員10人)

### お問い合わせ先

神奈川県健康増進課未病対策グループ 担当:村上  
電話番号:045(210)4746

## 全体スケジュール

11:45~12:00 開会挨拶、ウェルカムスピーチ、オリエンテーション

12:00~13:00 ランチョンセミナー（ご当地弁当ご提供）  
「正しい睡眠と睡眠障害の知識」

北里大学医療衛生学部健康科学科  
精神保健学 教授 田ヶ谷 浩邦 氏



13:15~14:15 セミナー

「~知っておきたいMUSTな知識~未病を改善して更年期を快適に過ごすには」

横浜市立大学産婦人科  
よしかた産婦人科 副院長 善方 裕美 氏

14:45~16:15 リラクゼーション体験

(各30人入替え  
で実施)

「骨盤の美調整で未病改善&”整顔”で顔立ちを美しく」

骨盤の調整 b-iスタイリスト 山神 有子 氏

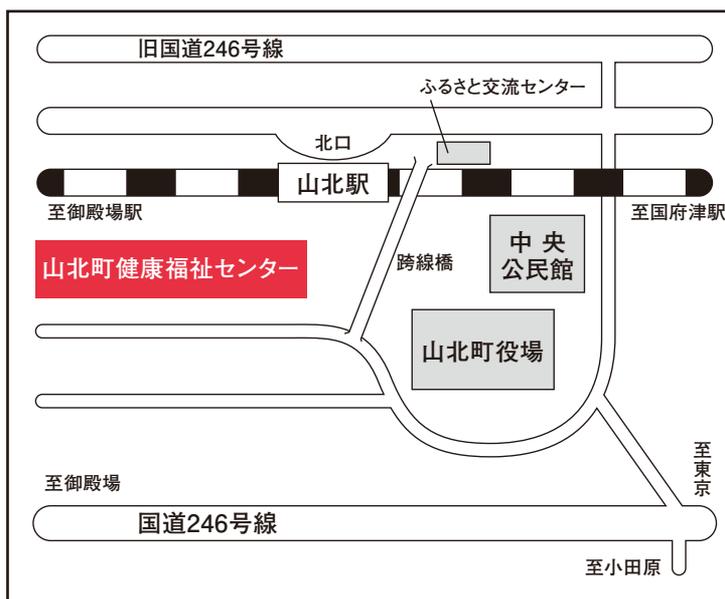
測定コーナー:

- ①脳年齢、血管年齢、体組成、骨密度、肌年齢の測定
- ②口コモ度テスト
- ③貧血チェック

11:45~16:15 情報ブース

(全時間帯) 大塚製薬(株)・第一生命保険(株)

## 会場アクセス



- ・公共交通機関  
JR御殿場線 山北駅から徒歩2分
- ・自家用車  
東名高速道路「大井松田IC」から約15分