

## 学習成果活用事業

# 更年期トータルケア講座

## ～40代からはじめる心と体の健康プログラム～

更年期は健康の大きな節目。ホルモンバランスが乱れることで9割の女性が不調を感じています。更年期の正しい知識と情報、日常生活ですぐにできるセルフケア方法を学びます。

| 回数 | 月/日(曜日)  | 時 間         | 学 習 内 容                            |
|----|----------|-------------|------------------------------------|
| 1  | 1月20日(土) | 10:00~11:30 | 女性ホルモンと体のトリセツ<br>バランスボールエクササイズ①    |
| 2  | 1月27日(土) | 10:00~11:30 | バランスボールエクササイズ②<br>自分を知る、仲間を知るワーク   |
| 3  | 2月 3日(土) | 10:00~11:30 | バランスボールエクササイズ③<br>人生100年を楽しむライフハック |

- [場 所] 蒲協働センター 1階 ホール  
 [講 師] 田村 佳代 先生 (ちえぶら浜松)  
 [定 員] 10人  
 [費 用] 無料  
 [持 物] 筆記用具、飲料水(水分補給用)、  
 ヨガマット(又はバスタオル)、汗拭きタオル



【申込期間】 12月5日(火)～12月27日(水)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜・年末年始を除く) ☎464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選します。

【当選確認】 1月5日(金)～1月9日(火) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みの方には、結果をメールでお知らせします。

### ◆注意事項

- ・新型コロナ・インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。



令和5年度 蒲協働センター 地域文化セミナー

## 「お金と生活のこと学びませんか」

貯蓄から運用への大きな流れのなか、来年には新 NISA 制度も開始となります。インフレに負けないライフプランを作るために、さまざまな金融商品の知識を身につけませんか。投資は元本保証ではなく自己責任となりますが、年齢別のリスク許容度についても学びましょう。

※講座参加者に個別の金融商品をおすすめすることはありません

| 月/日 (曜日)     | 学 習 内 容  | 講 師                          |
|--------------|--|------------------------------|
| 1月20日<br>(土) | <b>より豊かで安心できる生活のために</b><br>・新 NISA 制度の内容 (高齢者にもメリットがあるのか)<br>・主な金融商品の特徴 (リスクとリターン)<br>・運用のノウハウ (長期、分散投資)<br>など | 池谷てる代 先生<br>(静岡県金融広報委員会派遣講師) |

【時 間】 9時30分～11時30分

【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室

【定 員】 20人

【受講料】 無料

【持ち物】 筆記用具

【申込期間】 12月5日(火)～12月27日(水)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜祝日を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選します。

【当選確認】 令和6年1月5日(金)～1月9日(火) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

◆注意事項

- ・新型コロナウイルスの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。



裏面「更年期トータルケア講座」もご覧ください