

女性のライフステージと健康

～自分らしく輝くために！
知っておきたいカラダのリズム～

女性の生涯を通じた健康について学ぶ講座を11月1日、当センターで開催しました。定員を超える29名の参加者が女性の年齢ごとの症状や病気などを学びました。



講師の菅原幸子さん。



参加者の皆さん。



ライフステージごとの女性特有の症状や病気について解説。



鳥取市のサイト「こころの体温計」を使ってストレスチェックを実施。

<参加者の声>

- 女性のライフステージを学び、今からできる事を考えて生活したいと思いました。パートナードクターを見つけようと思うきっかけになりました。(40代・主婦)
- 知るということが大事だと改めて感じました。ありがとうございました。(40代・勤め人)
- ライフステージを改めて知ることで女性の身体の変化の大切さを感じることができました。(30代・勤め人)

