

参加無料

こころの健康づくり講演会のお知らせ

女性のメンタルヘルス

～女性ホルモンの変動との関係について～

<講師> 鶴賀病院 副院長

轟 慶子 医師

ホルモンバランスの変動によって、女性のこころは日々影響を受けています。

月経周期に関連して、なんとなく不調を感じたり、気分が落ち込みやすくなったりすることはありませんか？



自分のからだのリズムを知る必要性や、対処法について一緒に話を聞いてみませんか？皆さまのご参加お待ちしております。



◆日 時 令和7年11月12日(水)
13:30～15:00 (13:10から受付開始)

◆対象者 長野市内在住の方

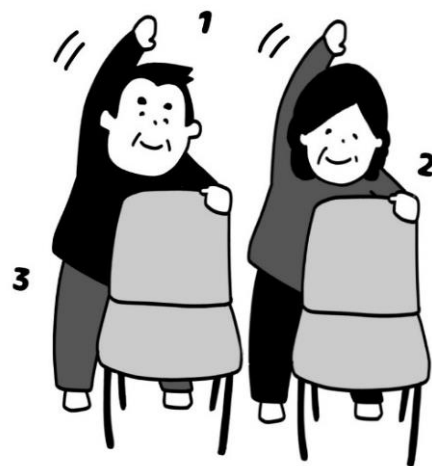
◆会場 真島保健センター(駐車場あり)

◆申込先 令和7年10月8日(水)から受付開始
真島保健センター(☎026-286-1010)へ
お電話でお申し込みください。

- 託児はありませんが、子どもを連れての参加は可能です。
- 当日、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
- 講演前に保健師からゲートキーパーについての情報提供があります。

主催 長野市

血糖値を下げる 運動講座



- ☑ 血糖値やHbA1cが高め...
- ☑ 数値はまだ大丈夫だけど、糖尿病家系なので心配...
- ☑ 運動が大切なのはわかるけど、何をすればいいのかな...



血糖値と運動の関係を知り、
日々の生活に取り入れられる運動を一緒に体験しましょう！

日 時：令和8年1月21日（水）13：30～15：00

内 容：①講話【血糖値と運動について】20分

真島保健センター 保健師

②実技【お家でもできる運動・ストレッチ】1時間

講師：健康運動指導士 武田さゆり先生

参加費：無料

会 場：真島保健センター（駐車場あり）

対 象：長野市内在住の方（定員30人）

服 装：動きやすい服装（上履き不要）

持ち物：水分補給用の飲み物

申込先：真島保健センター（☎026-286-1010）

【申込期間：令和7年10月8日（水）～令和8年1月16日（金）】