

更年期症状や尿もれなど  
女性ホルモンの変化でお悩みの方

## ❀女性セミナーを開催いたします❀

女性の一生を通してライフステージに合わせた健康的な生活を送りたい方のためのセミナーです。

女性のホルモンの変化による更年期の症状、骨粗しょう症や尿漏れトラブルに上手に対応できるような対処法について学びましょう。

また、運動習慣を身に着けるための〈きっかけ作り〉として簡単な運動も行います。 30代後半～70代の方が対象です。ぜひご参加ください♪

開催日時：9月21日（土曜日）

時間：13時～15時

開催場所：堀病院2階 談話室

ご予約方法：お電話にてご予約下さい。045-391-2561

参加費：無料

