

第50回『The Vivid』記念 公開講座



The Vivid

# 「更年期から、 元気で美しく生きるコツ」

日 時：平成27年11月15日(日曜日)

12時～16時

場 所：深志神社 梅風閣 3F 飛梅の間

松本市深志3-7-43 (TEL:0263-32-6310)

参加費：無 料

定 員：150名様 (事前申し込み可：裏面参照)

## ▶▶▶ プログラム

セルフチェックコーナー(第1部) 12:00～13:00

血圧・酸素濃度(The Vivid 会員)・骨密度測定・ストレスチェック・簡単食事チェック(BDHQ他)・  
ロコモ体操指導・骨盤底筋体操(DVD/ミニレク)(HAP)・筋肉量測定(女性薬剤師会)  
エクオール紹介コーナー他

講 演：13:00～13:30

### 女性だからこそ知っておきたい健康生活の智慧と技

～貴方の健康寿命延長のコツを教えます 職・動・排泄・生き方～

女性の健康支援のためのNPO法人HAP 理事長 宮原 富士子 先生

特別講演：13:30～14:30

### 「更年期から、元気で美しく生きるコツ」

東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授 小川 真理子 先生

セルフチェックコーナー(第2部) 14:30～16:00

血圧・酸素濃度(The Vivid 会員)・骨密度測定・ストレスチェック・簡単食事チェック(BDHQ他)・  
ロコモ体操指導・骨盤底筋体操(DVD/ミニレク)(HAP)・筋肉量測定(女性薬剤師会)  
エクオール紹介コーナー他

お問い合わせ先：The Vivid 事務局：松本駅前 上條医院

Tel:0263-32-1464 Fax:0263-32-9938

主催：The Vivid 共催：女性の健康支援のためのNPO法人HAP

後援：松本市・松本市医師会・安曇野市医師会・

塩筑医師会・長野県女性薬剤師会

# 第50回『The Vivid』記念 公開講座



The Vivid

## 「更年期から、元気で美しく生きるコツ」

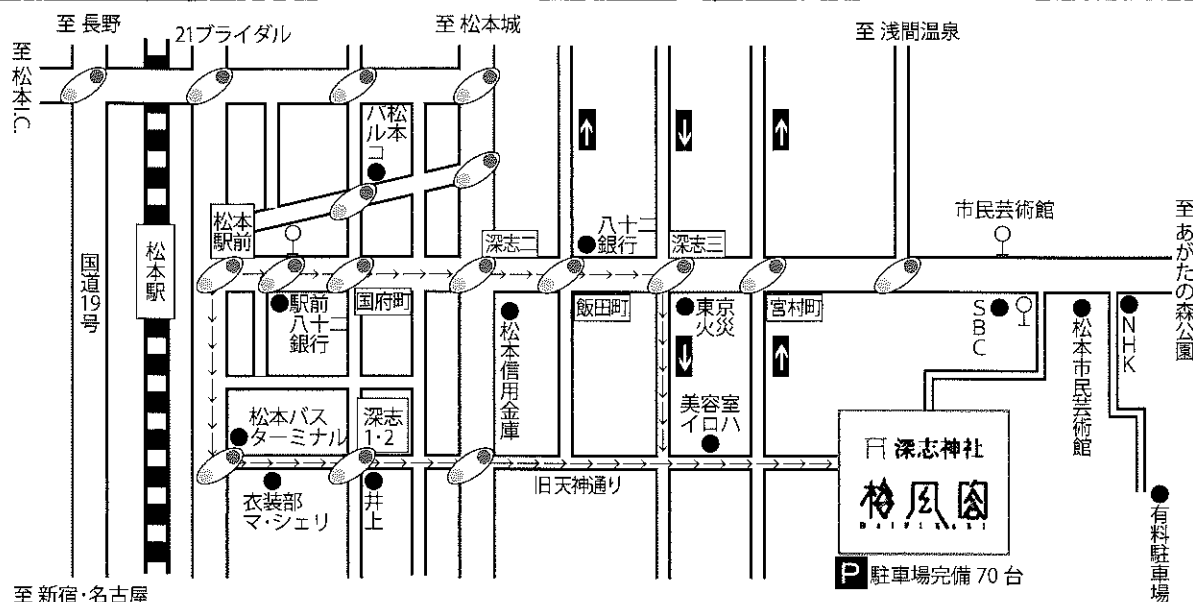
日 時：平成27年11月15日(日曜日)12時～16時

場 所：深志神社 梅風閣 3F 飛梅の間

参加費：無料

定 員：150名様

### 梅風閣までの交通のご案内



至 新宿・名古屋

深志神社 梅風閣 長野県松本市深志3-7-43 Tel 0263-32-6310

事前申し込みは必要事項を記入し、下記にファックスしてください

## 0263-32-9938 上條医院

事前申し込みを希望します

代表者氏名(必須)：

希望人数(必須)：

ファックス番号(必須)：

連絡先(住所・電話番号)：

何かご意見がありましたらご記入ください