



JCHO 相模野病院  
婦人科腫瘍センター顧問  
講師：上坊 敏子 医師

こんな不安ありませんか

- ・更年期ってどんな症状？
- ・更年期にはどう対処したらいいの？



更年期をうまく乗り切るためには、  
ご自身や周囲の方が女性の健康について  
知っておくことがとても大切です。

参加費無料

コントロール

女性ホルモンを知って  
ココロとカラダを



医師による貴重な講演の機会になります。  
この機会を逃さずに、ぜひご参加ください。

日時：令和7年10月8日（水） 午後2時～午後4時

（午後1時30分より受付開始）

会場：南保健福祉センター2階 集団指導室

定員：60名（申込順）

内容：医師による更年期についての講演  
＊健康情報コーナーもあります。

#### 参加者特典

- ① 記念品のプレゼントがあります
- ② 骨密度の測定ができます

対象：更年期の女性の健康について関心のある市内在住・在勤の方

持ち物：筆記用具

インターネットからの  
お申し込みはこちら！

申込み：令和7年9月5日（金）～10月5日（日）

相模原市コールセンター 042-770-7777

受付時間：午前8時～午後9時（年中無休）



主催：相模原市保健センター