



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。

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。

参加費無料

女性ホルモンを知って ココロとカラダを コントロール



日時：令和8年11月17日（火）

午後2時～4時

（午後1時30分より受付開始）

会場：緑区合同庁舎4階 集団指導室

定員：50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。

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・在学の方

持ち物：筆記用具

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

インターネットからの
お申し込みはこちら！

申込み：令和8年10月21日（水）～11月15日（日）

相模原市コールセンター：042-754-1111

（令和8年10月1日より相模原市役所代表電話番号と統合しました。）

受付時間：午前8時～午後9時（年中無休）

