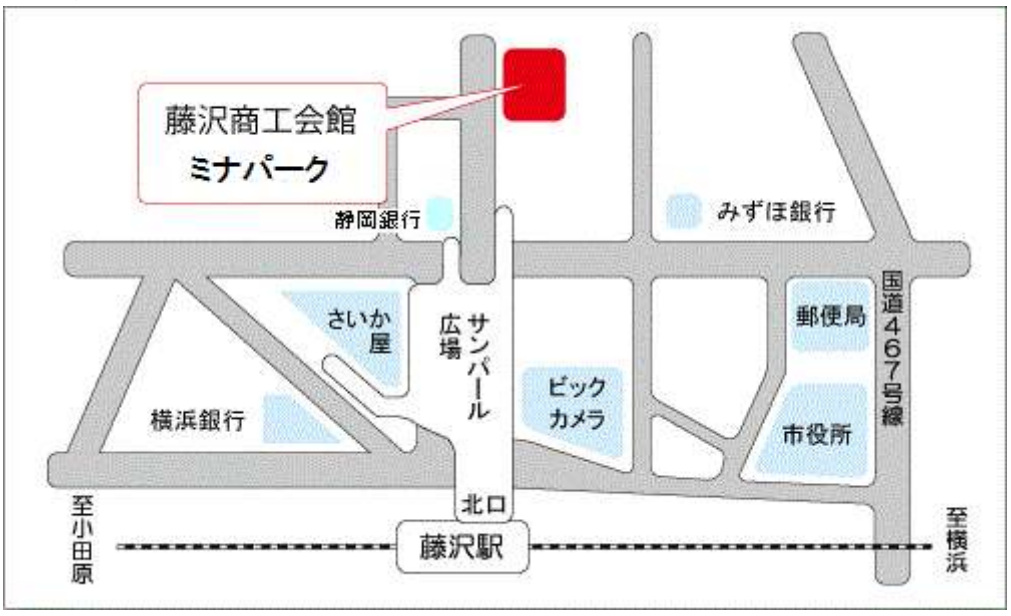
HRTを考える会

テーマ	**誰もがわかるホルモン補充療法による健康増進と更年期治療** （定例研修問題集からの徹底的分析）
主　催	更年期と加齢のヘルスケア学会 神奈川県支部
日　時	毎月第 2 と第 4 土曜日 19:00～20:30
会　場	藤沢商工会館（ミナパーク）藤沢市藤沢 607-1 藤沢商工会館 2F
講　師	黄 宗聖　先生 （こうレディースクリニック院長・メノポーズカウンセラー） 国沢　孝弘　先生 （理学療法士）
参加資格	医療関係者、又は HRT に関心のある人
会　費	1,000 円（当日現金でお支払いください）
取得単位	1 回参加につき　0.25 単位

（会場地図）



お申し込み　　NPO 法人 更年期と加齢のヘルスケア
お問合せ先　　〒145 - 0063　東京都 大田区 南千束 3-14-16
TEL：03-3748-2562　FAX：03-3748-2561

第 67 回　HRT を考える会

2018 年 1 月 27 日（土）　19：00～20：30

プログラム予定

１．特集

第 20 回目の日本更年期と加齢のヘルスケア学会神奈川支部会を終え、何を学びえたか？これからの日本予防医学への可能性について考えてみたい。

２．テーマ「更年期における HRT と運動プログラム」そのシリーズ 3 回目

次ページをご覧ください。

講師：国沢　孝弘　先生

講師：　黄　宗聖　先生
（こうレディースクリニック・江ノ島　院長）
FAX　0466-34-8300

『更年期におけるHRTと運動プログラム』PART 3

H.30
1/27 sat.
19:00~
20:30

「筋肉を活性化させるコツ」

筋肉を活性化させるためには、いくつかの条件があります！

体の柔軟性・温度・血流など、運動学的な条件だけではなく生理学的な条件も必ず必要になります！

筋肉を鍛えるのに必要なのは筋力トレーニングだけではありません。

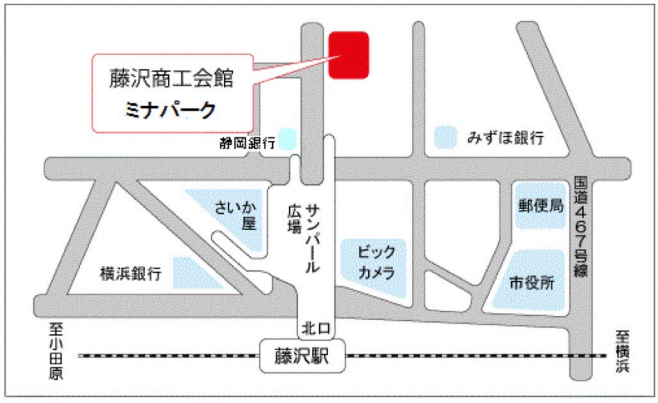
そんなに頑張って筋トレをしなくても、条件さえ整えれば筋肉は活性化していき、筋力は回復してきます。その結果、更年期症状も改善していきます。

最終回になりますので、「頑張らない筋肉コンディショニング」の総括をします！

セラピー & フィットネス Vi Pro

〈講演者〉
国沢 孝弘
・Vi Pro代表
・理学療法士
・メンタルトレーナー
・Spine Dynamics 療法 上級セラピスト

【開催日時会場】
●平成30年 1月 27日（土）
●19：00 ～ 20：30
●藤沢商工会 ミナパーク（右参照：藤沢市藤沢607-1）
●参加費用：1,000円（当日現金でお支払いください）
●メノポーズカウンセラー認定得点：0.25点
●申込方法：申込用紙に必要事項を記入の上、
NPO事務局までFAXまたは郵送してください。



FAX 03-3748-2561

研修会参加申込書

神奈川支部会の研修会に参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にて NPO 事務局までお申込みください。

お名前		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号		FAX 番号	
勤務先			
参加希望日	年　　月　　日		

（ご注意）
参加申込書をNPO事務局に提出する前に、事務局に開催状況をお問い合わせください。
事務局で開催状況を確認の上、希望日の参加が可能かどうかをお知らせいたします。

NPO 法人更年期と加齢のヘルスケア
事務局
〒145-0063 東京都大田区南千束３－１４－１６
TEL　03-3748-2562　FAX　03-3748-2561