

平成16年10月30日開催の健康教室  
「更年期をもっともっと快適に」を終えて

前回健康教室には31名の方にご参加いただきありがとうございました。  
当日はビデオを通して、たくさんの更年期障害経験者の話を聞いたり、我慢せずに治療を受ける事で、楽しく快適に生活できることなどお話をさせていただきました。  
更年期障害は骨粗鬆症や生活習慣病、脳の老化現象とも関連していますし、年齢的に別の病気が隠れている事もありますので、積極的に診察を受けられる事をおすすめします。  
今後も、地域の皆様の健康増進に関する教室を企画していきたいと思っておりますので、より多くの方のご参加をお待ちしております。

