

共催：江東区社会福祉協議会・J K K 東京（東京都住宅供給公社）

協力：株式会社フォーラル　くるみ薬局　江東区立古石場図書館

出張社協カフェ　みんなの居場所

学校では教えてくれない 更年期

vol.2

予約不要
参加無料

～栄養とお薬の上手なつきあい方～

開催
日時

11/16 (日)

13:00～14:30

会場

トミンハイム
古石場二丁目
集会所

江東区古石場 2-13-1

どなたでもご参加いただけます。

ご夫婦・お子さま連れ、大歓迎



社協カフェ 13:00～14:30

* ミニ講座 13:05～13:50

* 質疑応答 13:50～14:05

* カフェ 14:05～14:30



講師

くるみ薬局

管理栄養士
長島実穂氏

薬剤師
樋口真美氏

“もしかして”を“そっか”に変える講座

今回は、管理栄養士・薬剤師の方をお迎えして、更年期の食事と栄養、さらに更年期の薬や漢方薬との付き合い方など、普段薬局に勤務されている講師の先生から、普段の食事を見つめなおすお話をしていただきます。

ホルモンバランスの変化にともなう不調とどう付き合うか男性の更年期、そして、毎日の食事で“私たちのリズム”を整えるヒントをお届けします。

会場は14:30まで開放！

★ コーヒーやお菓子のご用意あります★

お問合せ 江東区社会福祉協議会 地域福祉推進課

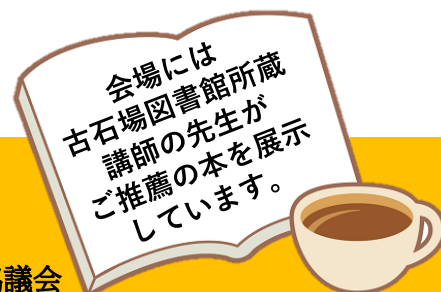
☎：03-3640-1200

✉：suishin@koto-shakyo.or.jp



江東区社会福祉協議会

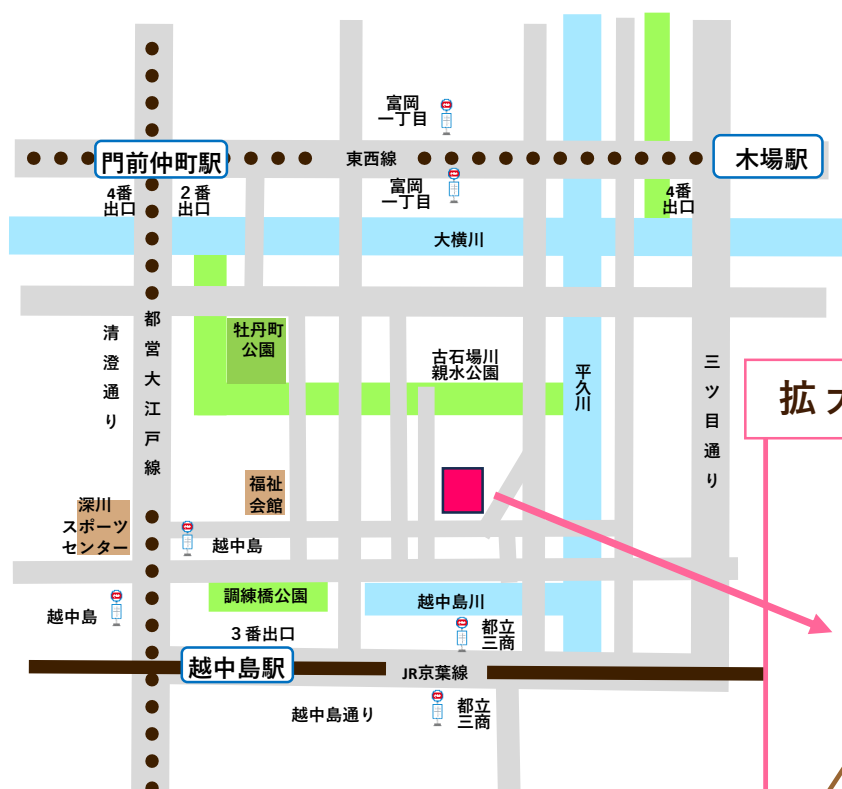
マスコット キャラクター「ふっこくー」



会場 アクセス



トミンハイム古石場二丁目 集会所



★「古石場文化センター」と「トミンハイム古石場二丁目A棟」の建物の間の通路奥に集会所があります！

拡大図



住所

〒136-0072
東京都江東区古石場2丁目13-1
トミンハイム古石場二丁目 1階 集会所

バス

- 「富岡一丁目」下車徒歩7分（都07系統/東22系統）
- 「越中島」下車徒歩10分（門33系統）
- 「都立三商」下車徒歩7分（海01系統/門19系統）

電車

- JR京葉線
「越中島」駅 3番出口より徒歩10分
- 東京メトロ 東西線
「門前仲町」駅 2番出口より徒歩10分
- 東京メトロ 東西線
「木場」駅 4番出口より徒歩10分
- 都営地下鉄大江戸線
「門前仲町」駅 4番出口より徒歩15分