

更年期を味方にする生き方

— 今からできるセルフケア —

参加費
無料
定員40名

日
時

2026年3月28日 **土**
10:00～11:00

開場 9:30

場
所

埼玉県戸田市上戸田2-21-1
上戸田地域交流センター
『あいパル』3階ホール1・2



- ※ 施設内におむつ替え・授乳スペースあります
- ※ ベビーカー利用可能です
- ※ 栓のできる飲み物のみ持ち込み可能です



更年期とは

更年期とは、ホルモンバランスの変化により、心や体にさまざまな不調が現れやすくなる時期を指します。症状の現れ方や程度には個人差があり、正しい理解と適切な対処によって、日常生活をより快適に過ごすことが可能です。

プ
ロ
グ
ラ
ム

10:00～10:30

更年期かな？と思ったら — 総論 —

戸田中央産院 産婦人科医 石黒 共人

10:30～11:00

ホルモン補充療法 (HRT) について

戸田中央産院 薬剤師 大塚 恵里奈



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

医療法人社団東光会
戸田中央産院

後援 戸田市
蕨戸田市医師会、埼玉県助産師会

☎ 048-444-1285

📍 埼玉県戸田市上戸田2-26-3

🌐 <https://www.todasanin.jp/>



こちらのQRコードから
お申し込みください

