

更年期を快適に過ごすヒント ～カラダと向き合い未来に備える～

【研修内容】 自分の体と向き合うための身体測定、ワークや講義、更年期症状の緩和に役立つエクササイズを実践しました。

【参加者のコメント】 「仕事上の対象者さまだけでなく自分自身も大切にします」
「日常で簡単にできるエクササイズで明日からもできそうです」

【研修成果等】 対象者の方に明日からの未来の過ごし方を考えていただける機会になりました。



実施者：公立大学法人 青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 石沢栞

キャリア開発センター専門職キャリア開発部会研修企画・実施助成事業

