生活クラブニュース　No.　2313

2026.9.28　発行

エッコロ健康推進講座

これからも、私らしく

～健やかに、しなやかに。　年輪を重ねて～

年齢を重ねるなかで、女性のこころとからだにはさまざまな変化が訪れます。
「最近疲れやすくなった」「気分が落ち込みやすい」など女性ホルモンの変化や更年期をはじめ、
女性のライフステージごとに起こりやすい心身の変化や健康について、
そしてこれからも自分らしく健やかに過ごすために大切なことをお話しいただきます。

日時　2026年 **10月22日（木）**
10:00～11:50

会場　**札幌エルプラザ　4階大研修室**

札幌市北区北8条西3丁目
地下鉄さっぽろ駅15番出口　徒歩3分

定員　90名　参加費無料

託児　託児申し込み締め切り　10月15日(木)

講師：小林　範子　さん

（北海道大学病院婦人科　医学博士）



1994年北海道大学医学部産婦人科入局。2002年医学博士。2005年Ottawa　Health Research　Institute,　CanadaにPostdoctoral　Fellowとして留学。2008年市立札幌病院産婦人科副医長、2009年北海道大学大学院医学研究科総合女性システム学講座特任助教、2010年北海道大学病院婦人科助教を経て、2019年より同講師、現在に至る。
専門はウィメンズヘルス。
思春期から性成熟期、更年期、そしてその先まで、ライフステージとともに変化する女性の心とからだに向き合い、一人ひとりのQOLを支える診療・研究・啓発活動に幅広く取り組んでいる。

※　QOLは、「Quality　of　Life」の略で、日本語では「生活の質」「人生の質」「生命の質」と訳されます。

エッコロって？
「困ったときはおたがいさま」

エッコロは、組合員どうしの「おたがいさま」の気もちをかたちにした生活クラブ独自のたすけあいのしくみです。この講演会は、エッコロ加入者のひと月100円の掛け金をもとに開催します。エッコロ未加入の方も参加できますが、ぜひこの機会にエッコロに参加しませんか。
詳しくはお問い合わせください。

参加申し込み方法

QRコード読み取り。
または問い合わせ先へお電話。
先生への質問もこちらから受付します。

主催　福祉担当理事会　　お問い合わせ　本部福祉活動課 011-887-8891