

更年期 を考える

男性

心と体のSOS



体の衰え、気力の減退を「歳を取ったからしょうがない」と諦めていませんか？50代を迎える頃は、男性ホルモンの減少により、心と体のリズムを乱しやすくなります。

本講座では、「更年期障害のセルフチェック」を行い、睡眠、食事、運動、ストレスケアなど、小さな工夫で調子を取り戻すヒントを学びます。

2026年**3月6日(金)**
午後2時～午後4時
なは女性センター学習室

関心のある方

定員36名

受講無料

申込コード



または、なは女性センター
098-951-3203へお電話ください



なは女性センター（那覇市総務部平和交流・男女参画課）
〒900-0004 那覇市銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階
TEL：098-951-3103 代表mail：s-heidan002@city.naha.lg.jp

講師

泌尿器科専門医
ヒルズガーデンクリニック院長

米納浩幸さん



琉球大学医学部医学科卒業後、琉球大学医学部泌尿器科に入局。1999年国立がんセンター研究所支所にて政府の「がん克服新10か年戦略」事業のがん克服研究に参画。医学博士取得後、2004年テキサス大学サンアントニオ校に留学。帰国後、東京医科大学泌尿器科講師、琉球大学医学部泌尿器科講師として勤務したのち、2011年那覇市松川にヒルズガーデンクリニックを開設し現在に至る。
資格：日本泌尿器科学会専門医 / 日本がん治療認定医機構認定医 / 日本医師会認定産業医 など

講師

DANOS代表
看護師 / 男性更年期セルフケアアドバイザー

呉屋高宏さん



県立沖縄看護学校卒業後、琉球大学医学部附属病院にて看護師として勤務。2011年より泌尿器科クリニックで看護師長として従事し、男性更年期障害の臨床を経験。現在は、男性更年期や心身の不調に悩む方へ医学的視点を踏まえた無理のないセルフケアを分かりやすく伝える。
資格：メンタルヘルスマネジメントⅡ種 / 第一種衛生管理者 / メンズヘルス医学会会員 など