



更年期を美しく健康に
NPO法人 ちえぶら the change of life

長居
初開催

女性ホルモンと体のトリセツ

～更年期イキイキ講座～

更年期のココロとカラダの移り変わりを知ったり、心地よくカラダを動かし整える講座です。忙しい毎日でも、健康で美しくありたい！大切なカラダのこと、一緒に考えていきませんか？

【日時】 **12/19** (火) 11:00～12:30

【場所】 長居植物園・花と緑と自然の情報センター セミナー室
(最寄駅：地下鉄「長居」駅 3号出口より東へ800m)

※お車の場合は「長居公園南駐車場」をご利用ください。(有料/06-4700-4580)



お申込み詳細

- ▶ 料 金： **1,500円** (テキスト付き)
- ▶ 主な対象：テーマに関心のある方
- ▶ 定 員：10名 (先着順)
- ▶ 持 ち 物：筆記用具、水などの飲み物
- ▶ 申 込 み：長居パークセンター

TEL 06 (6694) 9007



講師紹介

講師：くまの みや子

- NPO法人ちえぶら認定
更年期ライフデザインファシリテーター



● こんな方にオススメです！

- ✓ 35歳以上である
- ✓ 更年期を豊かに過ごしたい
- ✓ 肩がこっている
- ✓ 眠りが浅い
- ✓ アラフォーである
- ✓ アラフィフである
- ✓ 育休中である
- ✓ 元気に働きたい
- ✓ 栄養のことについて知りたい
- ✓ ライフプランを考えたい

主催：長居公園スポーツの森プロジェクトグループ 企画運営：(一財)大阪スポーツみどり財団

(個人情報の取り扱いについて) ご提供いただく個人情報につきましては厳重に保管し、当イベントのみ使用します。その他の目的では一切使用いたしません。

NPO法人ちえぶら：『ちえぶら』は 更年期を英語で言う、“the change of life” の意。現代社会ではサポートの薄い更年期の課題解決に取り組んでいる団体です。身体のケアと更年期の正しい知識ですべての人が「自分らしい充実した日々を過ごせる社会」を目指して、活動しています。

●HP： <http://www.chebura.com> ●Mail： info@chebura.com

【NPO法人ちえぶら無料メルマガ】 ●HP： <http://www.chebura.com> からぜひご登録を！
NPO法人ちえぶらの取り組み、イベント情報、更年期相談、などを月1回程度お届けします。

