

アラフォーからの 心とカラダのトリセツ

～ 女性ホルモンと更年期～



女性なら誰にでも訪れる更年期。不安定になりがちな日々を、しなやかに乗り切るコツをお伝えする講座です。「正しい知識」と「エクササイズ」で心とカラダを整え、今、そして未来の自分に健康をプレゼントしませんか。

【日時】 **10/19 (金)** ①座学：10:30～12:00 (受付10:15～)
②実技：13:30～15:00 (受付13:15～)

【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：Osaka Metro 御堂筋線「長居」駅 3号出口より東へ800m)

お申込み詳細



▶ 受講料

①座学 **1,500円** (テキスト付き)

②実技 **1,500円**

▶ 対象

テーマに関心のある方

▶ 定員

①15名、②10名 (先着順)

▶ 持ち物

①筆記用具、②動きやすい服装・マット (バスタオル可) ・水分補給用の飲み物

▶ 申込み

長居パークセンター TEL 06-6694-9007 (9:00～17:30)

(※受付開始：9月19日 (水) 9:30～)

① 座学：10:30～12:00

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

内容：女性ホルモンと更年期
(かんたんエクササイズあり)

更年期の正しい知識と自分でできるセルフケアをお伝えします。



② 実技：13:30～15:00

講師：中尾山 美賀



NPO法人ちえぶら認定
更年期フィジカルケアインストラクター

内容：100年人生ー快適なカラダを作るエクササイズ

自律神経を整えたり、日常生活を快適に過ごすために必要な体幹部や脚の筋肉を鍛えるマットエクササイズを行います

