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 ～

女性の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します。「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】 **11/27（火）**
①講座：10:30～12:00（受付10:15～）
②マットエクササイズ
：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講座　**1,500円**（テキスト付き）
②マットエクササイズ　**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：10月27日（土）9:30～）

① 講座：10:30～12:00

講師：くまの　みや子
NPO法人ちぇぶら認定
更年期ライフデザインファシリテーター

内容：女性ホルモンとカラダのトリセツ（テキスト付き）
更年期の正しい知識と、肩こり解消など自分でできるセルフケアをお伝えします。

② マットエクササイズ：13:30～15:00

講師：中尾山　美賀
NPO法人ちぇぶら認定
更年期フィジカルケアインストラクター

内容：100年人生－快適なカラダを作るマットエクササイズ
日常生活を快適に過ごすために必要な筋肉を鍛えるマットエクササイズを行います。

更年期を美しく健康に
NPO法人ちぇぶら the change of life

NPO法人ちぇぶら：『ちぇぶら』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。

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、当事業のみ使用します。その他の目的では一切使用いたしません。