

アラフォーからの カラダと心のトリセツ

すべての女性が経験する「更年期」。カラダや心にあらわれる変化を知り、不調に対処する方法を学びます。「正しい知識」と「エクササイズ」で、毎日をもっと心地よく快適に。自分のための健康づくり、はじめませんか。

●日程: **1/19** (土) ●対象: テーマに関心のある方

●会場: 長居植物園・花と緑と自然の情報センター セミナー室
(Osaka Metro 御堂筋線「長居」駅 3号出口より東へ800m)



①更年期ケア講座

- 時間: 10:30~12:00 (受付10:15~)
- 内容: 女性ホルモンとカラダのトリセツ
女性の一生とホルモン変化・更年期の知識と、動悸・イライラ・肩こり・尿もれなど、気になる症状を改善する体調管理の方法をお伝えします。
※テキスト「K0-NENKIの教科書」付き
- 講師: くまのみや子
NPO法人ちえぶら認定講師
- 受講料: 1,500円
- 定員: 15名
- 持ち物: 筆記用具



②マットエクササイズ

- 時間: 13:30~15:00 (受付13:15~)
- 内容: 100年人生一快適なカラダをつくるマットエクササイズ
更年期の症状を改善するほか、骨盤の歪みを整えたり、階段の上り下りがラクになる筋肉などを鍛えるエクササイズを指導します。
- 講師: 中尾山 美賀
NPO法人ちえぶら認定講師
- 受講料: 1,500円
- 定員: 10名
- 持ち物: 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



お申し込み・お問い合わせ

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

(※受付開始: 12/19(水) 9:30~、12/29~1/3は休業)