

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】 **9/22 (土)** ①座学：13:00～14:30 (受付12:45～)
②実技：15:00～16:30 (受付14:45～)

【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 **2,000円** (テキスト付き)

②実技 **2,000円**

【特別価格】①②セット受講で**3,500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：7月28日 (土) 9:30～)



① 座学：13:00～14:30

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：15:00～16:30

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

ちえぶらのエクササイズで身体改造!!
エクササイズで心とカラダを整えます。



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

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。

