

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: **3/27** (水) ●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 (座学)

- 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「KO-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
更年期症状を改善したり、骨盤の歪みを整えたり、将来健康に過ごすための筋肉を鍛えるエクササイズを指導します。コミュニケーションワークあり。
- 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: 2/27(水) 9:30~)