

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: **4/23**

(火)

●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「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: 3/23(土) 9:30～)

主催: 長居公園スポーツの森プロジェクトグループ 共催: NPO法人ちえぶら 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。