

輝け Around 40! the change of life 身体ケア・ライフデザイン教室

女性ホルモンと更年期のカラダのトリセツ 自宅でもできるエクササイズと身体のケア

エクササイズで身体を整え、私たちの身体の内側の変化を学び、健康でイキイキと、自分らしい充実した生き方を考えるお教室です。女性のカラダとココロの変化を知って備えましょう。

【日時】 2016年11月7日(月) 10:00～12:00

【場所】 調布市文化会館たづくり

〒182-0026 東京都調布市小島町2-33-1
京王線 調布駅 徒歩2分

お申込み詳細

- ▶料金：講座2,500円(テキスト付き)
- ▶主な対象：アラフォーの女性
(お子さん同伴の場合 生後6ヶ月まで
(妊婦は12週以降で医師に運動を制限されていない方)
- ▶申込方法：QRコードより、
申込フォームを記入後送信。
事前振り込み(メールが届きます)

※申し込みフォームが使えない場合
info@chebura.com 宛に「〇月〇日ちえぶら申込」の件名で 1)名前、
2)電話番号、3)メールアドレス、
をメール送信。



講師紹介

講師：永田京子氏(ちえぶら 代表)
更年期フィジカルケアインストラクター
/認定メノポーズ・カウンセラー



- 自治体/医療現場/企業での研修講師。
年間約150回の講座を行う。
- 更年期と加齢のヘルスケア認定メノポーズ・カウンセラーであり、更年期女性支援の現場に従事。
- ラジオパーソナリティー



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。

●HP：<http://www.chebura.com> ●Mail：info@chebura.com