

# 30代から知っておく、 40代を一番幸せに過ごすコツ

～笑顔で活躍する女性のための健康（更年期）・ライフバランス～



子どものため、家族のため、仕事のためにがんばるあなたへ  
自分らしい人生を生きるために、これからおこる身体の変化を学び、  
エクササイズで身体を整え、未来の自分に「健康」をプレゼントしませんか？



- 日時：2015年10月31日（土）  
10:00～11:30（受付開始9:30）
- 場所：所沢ミュージズ（航空公園駅徒歩10分）

登壇者



**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  
メノポーズ・カウンセラー



**原川 安喜子氏**  
（原川助産院・助産師）

～内容～

- 1) 女性の身体の 健康・ライフバランス！  
更年期を快適に過ごすエクササイズなど
- 2) 助産師からみた女性の一生・更年期  
心と身体の相談会

※かんたんなエクササイズを行います。動きやすい  
服装でおこしてください。※終了後に懇親会を行います。  
よろしければご参加ください。

お申込QRコード



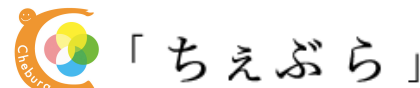
- 参加費：無料
- 対象：女性の健康に関心のある男女（※1歳までお子さま同伴可）
- 申込方法：右のQRコードより、申込フォームを記入後送信。  
もしくは、[info@chebura.com](mailto:info@chebura.com) までメールをください。  
「10/31 ちえぶらCafé申込」の件名で  
1)名前、2) 電話番号、3) メールアドレス  
4) お子さま同伴の有無 をお送りください。

## 会場MAP



■会場：所沢市民文化センターミュージズ  
（西武新宿線：航空公園駅徒歩10分）  
〒359-0042 埼玉県所沢市並木1-9-1

■主催：ちえぶら（NPO法人申請中）  
『ちえぶら』は“the change of life”の意。現代の社会では  
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。エクササイズと更年期の事前知識ですべての女性が  
「健康」を選択できる社会を目指して、活動しています。  
HP:<http://www.chebura.com>  
Mail:[info@chebura.com](mailto:info@chebura.com) Tel:080-3483-7880



※このイベントは「2015年中央ろうきん助成プログラム」の助成により開催するものです。  
※このイベントは、「外務省」女性が輝く社会に向けた国際シンポジウム シャイン・ウィークスへの公式サイドイベントです。  
※後援：所沢市社会福祉協議会