

30代から知っておきたい！

# もっとキレイのプレ更年期健康講座

プラザシティ新所沢けやき通り集会所（新所沢駅西口3分）

女性の健康は  
日本の底力！



宮原富士子

NPO 法人 HAP(Healthy Aging Projects For Women) 理事長  
(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長

人生を体ごと  
楽しもう！



永田京子

ちえぶら～the change of life～ 代表  
更年期フィジカルケアインストラクター



## ちえぶら Café 開催概要♪

◆日程：2015年2月11日（水）10:00～11:45

◆場所：プラザシティ新所沢けやき通り集会所（新所沢駅西口3分）

◆参加費：500円（18歳以下無料） ◆人数：先着50人程度

◆内容：更年期健康講座（約60分）宮原先生

健康体作りエクササイズ（約30分）永田先生

（※簡単な体操をします。動きやすい服装でお越し下さい）

## ちえぶら Café お申込

■申込：メール、もしくは電話にて。

宛先→ [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com) （担当 松本）

「ちえぶらカフェ申込」の件名で

1お名前、2電話番号、3聞きたいこと（あれば）  
をお送りください。※お子さま連れの方はお子さまの年齢も。

電話の場合は、**080-4380-7880** まで

■〆切り：2015年2月10日（火）

【主催】ちえぶら ～the change of life～

〒359-1144

所沢市西所沢1-17-20

E-mail: [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)

HP: <http://chebura.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/chebura.club>



## 健康なのが美しい！

### こんな方にオススメ

- 30代～40代～50代の女性
- 30～40代の妻のいる男性
- 最近つかれやすい
- 心も体も健康に生きたい
- お腹の脂肪が気になる
- 肩こり、腰痛もち
- 更年期について知りたい
- 女性が多い職場に勤めている
- 35才以上で出産をした

