

女性のための

無料

更年期 セミナー

健康のマイルストーンである「更年期」を正しく知り、対策ケアに取り組むことで、仕事や人生を楽しみましょう



先着30名

ポイント1

正しい更年期の 基礎知識を学べる

女性ホルモンの変化や役割、更年期について正しい知識を学ぼう！
症状の自己チェックで今のカラダの状態を知ろう！

ポイント2

心とカラダを整える ちえぶら体操を実践

自律神経を整える呼吸法や肩こり解消、シミしわ予防ケア、骨盤を整える体操などセルフメンテナンス術を楽しく実践しよう！

ポイント3

前向きな 人生デザインを

ライフ・キャリア・暮らしをデザインし「やりたいこと」を見つけよう！
人生100年時代を自分らしく、楽しく過ごすための準備をしよう！

日時

11月21日(土) 10:00~

会場

三郷中央におどりプラザ 会議室

申込

☎048-948-7688 におどりプラザ総合案内まで

コロナウイルス感染症対策

- ・入場時に体温測定を行います。
37.5度以上の方はご入場いただけません。
予めご了承ください。
- ・換気対応(入口の適時解放・空調換気運転)を実施します。
- ・人との間隔を最低1m、可能であれば2m以上確保します。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・出入口にアルコール消毒液を設置します。
入場時等に消毒をお願いします。

講師 星名 弘恵さん

NPO法人ちえぶら
更年期ライフデザインファシリテーター

更年期アラフォー女性のカラダの変化について「骨盤」「姿勢」「ウォーキング」「親子タッチケア」を通して1人1人の身体と向き合い、講師と同世代の女性の仲間と一緒に五感を引出し、自然と無理なく改善、人が本来持っている自己調整能力を最大限に引き出して行きます。
1972年2月19日生まれ 一児の母



主催 三郷中央におどりプラザ