

女性のための

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20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

バランスボールで 体のリフレッシュ

バランスボールを使った
有酸素運動を行います。
音楽に合わせながら、
楽しく体を動かし全身を整えます。
はじめての方でも大丈夫！

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 5月23日(日) 14:00~15:30

会場 三郷中央におどりプラザ 会議室

参加費 500円

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。
予めご了承下さい。
- ・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 松永 まゆ子さん

NPO法人ちえぶら
認定更年期トータルケアインストラクター
更年期の正しい知識と身体のケアの方法を
お伝えする活動をしています。
千葉縣市川市を中心に、更年期をお伝えする
講演活動と、バランスボールエクササイズ&
マットエクササイズのレッスンを展開中です。



主催 三郷中央におどりプラザ