

女性限定セミナー

今と未来の自分のために 心とからだの トータルケア講座

6月24日(土)
午後2時~4時

一生を通した性ホルモンの変化や心とからだの
移り変わりを知り、心地よくからだを動かすセルフ
メンテナンス術も実践してみましょう！



← お申込みは
こちらから

心とからだを整え、
今の自分と未来の自分に
健康的な生活をプレゼント
しませんか？

メニュー

女性ホルモンの基礎知識 即効体調改善術

- ・自律神経を整える呼吸
 - ・骨盤ケア（尿漏れ予防）
 - ・肩こり解消 など
- ライフキャリアデザイン

動きやすい服装でお越しください。

講座イメージ



NPO法人ちえぶらは、全ての人が『その人らしい
充実した日々を過ごす事ができる社会』をめざし、
女性・男性の更年期を、正しい情報と対策エクサ
イズでサポートするNPO法人です。

ちえぶらとは『the change of life (=更年期)』の意。



← 男女共同参画センター
のページはこちら

講師：田村 佳代 さん

NPO 法人ちえぶら事務局長
(更年期トータルケアインストラクター)

- 場所 岸和田市立男女共同参画センター
(加守町 4-6-18)
 - 対象 テーマに関心のある女性
 - 定員 先着 30 人
 - 保育 先着 6 人 (2 歳~就学前児童)
※保育メ切：6 月 17 日 (土)
※傷害保険料 100 円 (令和 5 年度内有効)
 - 申込 直接ご来館・電話・FAX・メールにて
男女共同参画センターまで
TEL：072-441-2535
(月・祝日を除く 9 時~17 時半)
FAX：072-441-2536
Mail：danjoc@city.kishiwada.osaka.jp
(1)講座名(2)住所(3)氏名(4)電話番号
(5)保育の有無 をご記入ください。
(※保育希望の場合、子の名前、性別、生年月日)
- 【手話通訳ご利用可。申込メ切：6 月 17 日 (土)】