

知れば知るほど好きになる！ 更年期を「幸年期」にかえる 「好年期」のカラダづくり講座

【健康都市大学】

大和市民活動センター 第85回連続共育セミナー

健康都市大学 受講ポイント対象

無料

日時： 2019年 **10月6日**（日） 13:30～15:30

場所： 大和市民活動拠点ベテルギウス内

大和市民活動センター 会議室2

女性対象
“特別講座”

女性の健康課題は男性に比べ複雑です。マイナスイメージの多い更年期ですが、だからこそ健康を意識できるチャンスです。本講座では、女性の生涯を通じた健康について考え、自分でできる簡単なエクササイズをご紹介します。

● レクチャー

女性の心と体を守っている女性ホルモン、様々な更年期症状はなぜ起きる、ポスト更年期とは、等々、更年期をハッピーな幸年期にするための基礎知識

● エクササイズ

更年期症状をセルフケアするための簡単なエクササイズを体験

・持ち物

筆記用具 ・ 補給水分
簡単なエクササイズを行いますので動きやすい服装、靴でお越しください。

NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長

健康運動指導士 小林 香織 さん

女性のライフステージに合わせた専門の運動プログラムの企画・開発・普及に30年携わり業界を牽引。企業、病院、自治体や教育関係での講演およびイベントに多数出演のほか、書籍・DVDの監修・リリースも、TVや雑誌や雑誌など各種メディアでも活躍中。

申込み：来館または電話・FAX・メールにて
お申し込みください。

先着で25名様まで お受けします。

問合せ：**大和市民活動センター**

〒242-0018

大和市深見西 1-2-17

TEL：046-260-2586

FAX：046-205-5788

e-mail：yamato@ar.wakwak.com

URL：<http://www.kyodounokyoten.com/>

