

更年期を笑顔で過ごすための

心と体のトリセツ

令和7年 9月20日（土）

10:00～11:30

【場所】

レディヤンかすがい

〒486-0844 春日井市鳥居松町2丁目247番地

対象

関心のある
女性

定員 20名
要申込

講師プロフィール

「ピンチをチャンスに♪」

更年期世代の女性が「ココロ」と「カラダ」と向き合えるようお手伝いするべく活動中！

30代後半から月経不順が始まり、はっきりとした原因が判明しないまま数年。更年期かなあと思っていたら実は病気が隠れていました。その後も症状に悩まされる中で、同じように悩む方々にこれまでの実体験から分かってきたことを伝えられたらと思っていた時に「ちえぶら」に出会いました。「ちえぶら」では更年期のことを「the change of life=人生の転機」と前向きに捉えています。更年期の様々な症状に向き合っている方々に寄り添っていかれたらと思っています。

ちえぶら認定 更年期トータルケアインストラクター
R i k a さん

カリキュラム

★ 女性ホルモンの基礎知識

性ホルモンの変化と更年期、女性ホルモンの役割やPMSについての講義

★ ちえぶら体操 即効体調改善術

自律神経を整える呼吸、肩こり解消、骨盤ケアなどの運動

★ 笑顔で過ごすためのライフハック

間違いやすい病気と医療機関にかかるコツ、健康貯筋、ライフキャリアデザイン、元気が出るポーズなど

お申込みは裏面
をご覧ください

【問い合わせ先】

春日井市鳥居松町2丁目247番地 レディヤンかすがい内

春日井市市民生活部多様性社会推進課

TEL 0568-85-4401

FAX 0568-85-7890

更年期を笑顔で過ごすための心と体のトリセツ

お申込み:インターネット又はFAXから

お申込み期限:令和7年8月28日(木)※締め切り後も定員に余裕があれば受け付けます。

▼春日井市電子申請・届出システム
のフォームからお申込みくだ
さい。



▼FAXでのお申込みは、下記の参加申込書にご記入の上、送信してください。

【FAX】 0568-85-7890

参加申込書(FAX用)

フリガナ	
氏名	
住所	〒 (-)
電話番号	
メールアドレス	
年代	☐ 10代 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代以上

会場情報

レディヤンかすがい

〒486-0844

春日井市鳥居松町2-247

【アクセス】

はあとふるライナー:西環状線左まわりおよび右まわり

「鳥居松二丁目」下車、徒歩1分

名鉄バス:春日井線「春日井高校前」又は

「鳥居松二丁目」下車、徒歩1分



本セミナーに関するお問い合わせ

春日井市 市民生活部 多様性社会推進課

春日井市鳥居松町2-247(レディヤンかすがい内) 電話:0568-85-4401