

プレ更年期女性のための こころとからだの トリセツ



「なんだか最近やる気が出ない…」 「このしんどさは何だろう？」 プレ更年期世代の女性は疲れ・だるさや頭痛などの“なんとなく不調”を感じやすいと言われています。気分の落ち込みや仕事のストレスなどを溜め込んでしまわないよう、自身でできるヘルスケアは欠かせません。自律神経を整えたり、肩こり解消のために座ってできる“ちえぶら体操”など、こころとからだを整える方法をお伝えします。

12月6日(土) 14:00~15:30 (13:30開場)



田村 佳代

(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)

出産後、心身ともに大きく調子を崩したことから自分のからだや健康に向き合う。更年期からの人生を健康で快適に過ごす人を増やすため各地で講演活動をしている。

【申込】 11/4(火)10:00から先着順

電話・FAX・窓口・WEBフォームにて受付

【参加費】 無料

【会場】 とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
セミナー室1 (エトレ豊中ビル5階)

【対象】 女性

【定員】 40人(先着順)

【一時保育】 1歳~小学3年生まで(先着10人)

子ども一人につき200円(税込)、11/29(土)15:00受付締切



↑web申し込みは
コチラ



ホルモン変化特有の不調の原因と対策を知り、心地よくからだを動かす「ちえぶら体操」を実践している様子です。本講座内でも、座ったままできる体操を行います♪

【お申込・問い合わせ】

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706

<https://toyonaka-step.jp/> kouza@toyonaka-step.jp

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ

(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)
〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-501(水曜休館)

豊中市メンタルヘルス対策推進会議 (事務局:豊中市保健所)



お申込
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。

1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話でお問合せをお願いします。

FAX番号：06-6844-9706

プレ更年期女性のための
こころとからだのトリセツ

名前(ひらがな)		年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代・80代以上
住所	〒	(町名までの記載で構いません)	
電話		メール	

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。

☆提供された個人情報は、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。

☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき200円(税込み) 定員：10人・先着順

持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)

☐ 要 ☐ 不要 11月29日(土) 15:00締切	お子さんの名前(ひらがな)	年齢	歳 カ月
	保育の経験 ☐ あり ☐ はじめて	※おむつ ☐ している ☐ していない ※トイレ ☐ いえる ☐ いえない	
	配慮が必要なことがあればご記入ください。		

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



就労をめざす
スペース
「すてっぷα」



情報
ライブラリー



自習室
Myすてっぷ



貸ホール
貸会議室



女性のための
悩みホットライン
06-6844-9820