

更年期を笑顔で過ごすための



# 心とカラダのトリセツ セミナー

一生を通じた性ホルモンの変化・更年期の心と体の移り変わりを知り、心地よく体を動かすセルフメンテナンス術を楽しく実践します。日頃、がんばっている自分自身の心と体を整えるプログラム。今と未来の自分に健康をプレゼントしませんか？

## トリセツ①

12月10日(土) 10:00~11:30

“更年期”を知る  
& 簡単エクササイズ

- ◆定員 20人
- ◆持ち物 筆記用具・飲み物

## トリセツ②

12月17日(土) 10:00~11:30

女性ホルモンと体のトリセツ  
ミニ講座&エクササイズ

- ◆定員 20人
- ◆持ち物 筆記用具・飲み物
- ※運動ができる服装でお越しください。

- ◆会場 キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)
- ◆対象 市内在住または在勤の女性
- ◆参加費 1講座につき500円 (2講座共通教材費別途500円必要)
- ◆託児 未就学児の託児有 (有料・12月1日(木)までに要予約)
- ◆申込み 11月5日(土)午前10時から電話・HPにて申し込みます。氏名、年齢、町名、電話番号、託児の有無、参加希望日をお知らせください。



◆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

体のケアと更年期の正しい知識で、すべての人が『自分らしい充実した日々を過ごせる社会』を目指して活動をされています。



### 申込み・問合せ

とよた男女共同参画センター **キラッ☆とよた**

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階)  
 電話: 0565-31-7780 ホームページ: <https://clover-toyota.jp/>  
 受付時間: 午前9時~午後9時 (日曜・祝日の月曜は午後5時まで)  
 休館: 月曜日、年末年始

