

# こころと身体のリセット教室

## 自宅でできる簡単セルフメンテナンス術

### 女性ホルモンと更年期のカラダのリセット 自宅でもできるエクササイズと身体のケア

エクササイズで身体を整え、私たちの身体の内側の変化を学び、健康でイキイキと、自分らしい充実した生き方を考えるお教室です。女性は全員が通る更年期のカラダとココロの変化を知って備えましょう。

【日時】 2016年2月12日(日) 13:30～14:30

【場所】 保善高等学校(第一体育館)



講師：永田京子氏 (NPO法人ちえぶら 代表理事)

更年期フィジカルケアインストラクター/認定メノポーズ・カウンセラー

兵庫県出身。埼玉県所沢市在住。

演劇活動後、身体の使い方に興味を持ち、整体・経絡アロマ・リフレクソロジーを学ぶ。ピラティス指導者、NPO法人マドレボニータ認定インストラクターとして活動する中で、40代の受講者たちの声と自身の母が更年期障害になった経験から、更年期を迎える女性をサポートすることを目的とした「ちえぶら」を設立。身体のケアと更年期の知識の普及に務める。2児の母。



NPO法人ちえぶら：『ちえぶら』は 更年期を英語で言う、“the change of life” の意。現代社会ではサポートの薄い更年期の課題解決に取り組んでいる団体です。身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、活動しています。

● HP : <http://www.chebura.com> ● Mail : [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)