



更年期を美しく健康に

NPO法人 ちえぶら the change of life

笑顔でかがやく女性のための 心とカラダのトリセツ & 簡単エクササイズ

女性ホルモンと更年期を学び、心地よくカラダを動かすことによる
対策方法を実践します。大手企業や医療機関の研修でも行っている、
かんたんに一瞬で「ごきげんカラダ」をつくるコツは必見です。
(自律神経を整える方法 ・ 肩こり解消 ・ 美脚 ・ 尿漏れ予防など)

【日時】 2018年3月10日 (土) 10:00~11:30

【場所】 小牧市市民会館 公民館

住所：愛知県小牧市小牧2丁目107
名鉄小牧駅より徒歩10分。※駐車場有

お申込み・詳細

対象：テーマに関心のある方

料金：500円 (資料代)

申込方法：右のQRコードより、

申込フォームを記入後送信。

またはメールでも可

宛先：info@chebura.com

「3月10日ちえぶら申込」の件名で

- 1) 名前、2) 電話番号、3) メールアドレス、
- 4) 生年月日 5) 一言メッセージを送ってください。



講師プロフィール

永田京子

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

40代の女性たちの声と自身の母が更年期
うつになった経験から、更年期サポ
ートを目的とした「ちえぶら」を設立。

大手企業・自治体・医療機関の研修講師。

女性をエンパワメントする講師として定評
がある。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

※このイベントは、第8回 住友理工「夢・街・人づくり助成金in北尾張」の助成で実施しています。
後援：小牧市、中日新聞社、日本女性ウェルビーイング学会