

# 今からでも遅くない！ 私のための更年期ケア

2024年 1月13日 (土)

13:00~15:00

講師

田村佳代さん 「ちえぶら」事務局長

場所 静岡市女性会館 (アイセル21) 4F 研修室

対象 40~50代 女性 20人 (申込順)

参加費 無料

持ち物 飲み物 (水分補給用)

軽いストレッチはありますが  
普段と同じ服装で！

申込み 12月4日(月) 10時~

ホームページからお申し込みください

<https://aicel21.jp>



お問い合わせ 静岡市女性会館  
054-248-7330



これから更年期を迎える方も、現在更年期の方も正しく知って、  
少しでも快適に過ごしていけるように心身を整えていきましょう



すぐに始められる  
体ケア



思わず話したくなる  
快適に過ごすヒント



はじめて知る  
更年期と女性ホルモン

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座管理および講座案内にのみ利用させていただきます。

主催：静岡市女性会館(指定管理者 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか)



## 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として浜松を中心に活動。  
3人の子どもの母。出産後、大きく体調を崩したことで自分の体や健康に向き合う。  
「ちえぶら」のケア方法を実践しながら、より多くの方が健康で快適に過ごせるよう講演活動をしている。

「ちえぶら」とは、更年期を英語で言う「the change of life」の意。  
女性の健康・更年期を、正しい情報と対策エクササイズでサポートするNPO法人。  
すべての人が『その人らしい充実した日々を過ごすことができる社会』を目指して、  
更年期サポート、女性の健康に関する社会問題の解決に取り組んでいます。

## 講座 Program

1

女性ホルモンの役割  
不調が起こる原因と対策

2

ホルモン変化による不調改善  
その場でできるちえぶら体操  
肩こり解消  
骨盤ケア(尿もれ予防)  
自律神経を整える呼吸法

3

間違いやすい病気と医療機関にかかるコツ  
生活習慣改善、体ケア  
自分のこれからのデザイン、  
ライフキャリアデザイン

### 女性会館

### 図書コーナー

図書コーナー直通 054-207-8811

平日 9:00~19:00 土日祝 9:00~17:00

どなたでも図書・CD・カセットあわせて10点まで2週間お借りいただけます。

更年期をより詳しく知ることのできる本、生活に役立つマガジン、女性の生き方に焦点をあてた小説、様々なライフステージの変化や悩みをテーマにしたコミックやエッセイ、自習机、キッズスペースもあります。ちょっと疲れた心を癒す時間にぜひご利用ください。



## 静岡市女性会館（アイセル21）

静岡市葵区東草深町 3-18

☎054-248-7330

※ 駐車場は台数に限りがあります  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 交通アクセス

バス JR静岡駅北口 10番のりば県立病院高松線  
「アイセル21」下車 所要時間10~15分

徒歩 JR静岡駅より30分  
静鉄 新静岡駅より20分または日吉町駅より15分

