

No.150	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	登録名 エヌピーオーホウジンチェブラ NPO 法人ちえぶら							指導	講演	披露	
主な 内容	更年期の体の知識と対策ケア							ジャンル	健康		

- ①正しい更年期の基礎知識を学ぶ
- 性ホルモンの変化・女性ホルモンの分泌のメカニズム・更年期症状について等
- ②心とカラダを整えるちえぶら体操の実施
- 自律神経を整える呼吸法・肩こり解消エクササイズ・骨盤ゆがみを整えるエクササイズ等
- ③前向きな人生デザイン
- ライフ・キャリア・暮らしを可視化していくワーク

■ 経費（材料費等）	テキスト代 1部 500円
■ 依頼者が準備するもの	筆記用具
■ 交通手段	自転車・バス・電車
■ 資格・経験	健康管理士一般指導員・健康管理能力検定 1級 NPO 法人ちえぶら認定講師 生命保険会社でセミナー開催
■ 対象者	30代から50代の女性の方



活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月			
	火			
	水			
	木			
	金			
	土			
	日			
応相談：随時相談				
活動可能地域：横浜市内				