

更年期をポジティブに サバイブしよう！

— 実践的な体調管理エクササイズ —

参加費
600円

日時 2回連続講座

6.20 金 6.27 金

時間 10:00 ~ 12:00

場所 第1回：セミナー室A
(イーグレひめじ4階)
第2回：フィットネスルーム
(イーグレひめじ3階)

定員 20名

持ち物

第1回：お飲み物
第2回：ヨガマットかバスタオル
お飲み物
(※動きやすい服装でお越しください。)

一時保育 ※要予約

満1歳～就学前の幼児 (1人1回300円)

講師プロフィール



永田 京子 さん

更年期トータルケアインストラクター
株式会社ウェルネスシアター代表
(ちえぶら創設者)

“更年期対策メソッド”を研究・開発・普及。国内外の企業、医療機関、自治体などで導入され、8万人以上が受講。著書「ふりまわされない！更年期」(旬報社)は、台湾・韓国でも出版されている。

申込方法

持参、FAX、はがき、またはあいめっせホームページの応募フォームで、郵便番号・住所・お名前・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は幼児のお名前と年齢、性別も)をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

申込期限

6月6日(金)

セミナーの内容

第1回

「更年期をチャンスに！心と体のケア講座」

- ・女性の更年期とPMS、男性更年期の原因と対策などを解説
- ・イスに座って「ちえぶら体操」などを実践
- ・自律神経を整える呼吸、肩こりケアなど

第2回

「骨と筋肉を整えるエクササイズ」

- ・マットエクササイズで、骨と筋肉を強くする体操
- ・脳を鍛えるコミュニケーションワークを実践

お申し込み・お問い合わせ

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「講座担当」係

〒670-0012

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

TEL:079-287-0803 FAX:079-287-0805

ホームページ:<https://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

申込はこちら





FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)



以下の太枠内をご記入の上、送信してください。

令和7年度 男女共同参画啓発セミナー①
「更年期をポジティブにサバイブしよう！」
ー実践的な体調管理エクササイズー

日時 令和7年6月20日(金)・6月27日(金)
午前10:00～12:00

場所 第1回 セミナー室A (イーグレひめじ4階)
第2回 フィットネスルーム (イーグレひめじ3階)

お名前 (ふりがな) _____ (歳)

住所 〒 _____

電話番号 (携帯電話番号など、昼間に連絡のつきやすい番号を記入してください。)

●FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。●

TEL: 079-287-0803 (受付時間: 8時35分～17時20分・休館日: 5/19)

※受講の可否については、お申し込みいただいた方全員に連絡いたします。

お申込にあたってご記載いただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要事前予約)

一時保育を 希望される お子さま	ふりがな お名前	性別	年齢 (満1歳～就学前)	
			歳	ヶ月
			歳	ヶ月

JR姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩15分。
自動車の場合、国道2号(東行き)の「姫路市民会館前」
交差点を左折し、次の「総社西門前」交差点を左折。
イーグレひめじには、地下駐車場(有料)があります。

