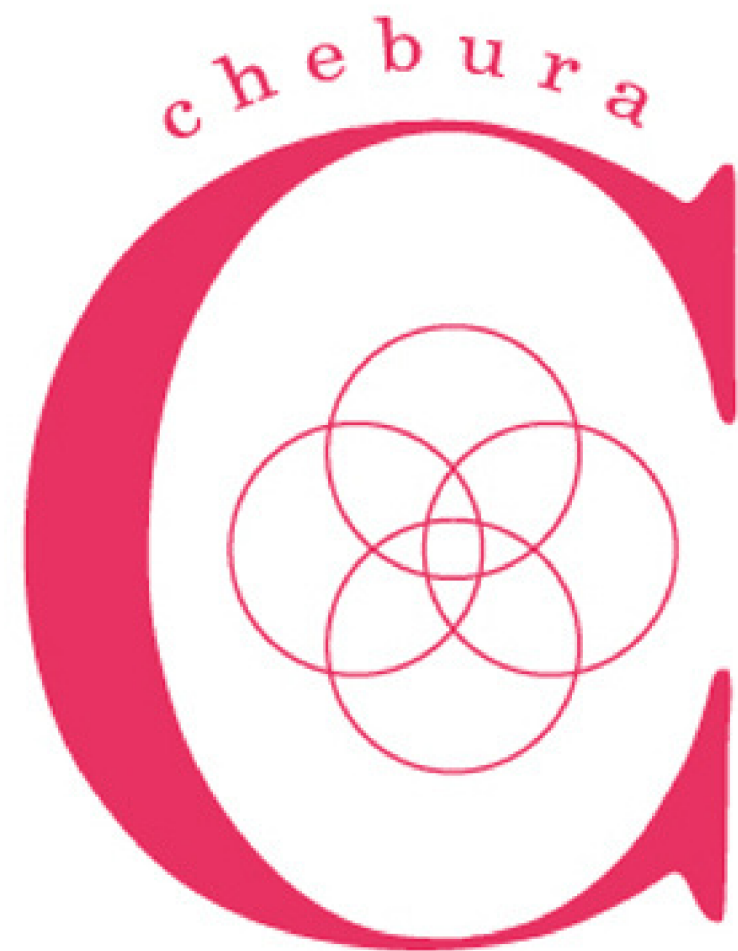




こんにちは
更年期をチャンスに！

田村佳代です

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



ちえぶら

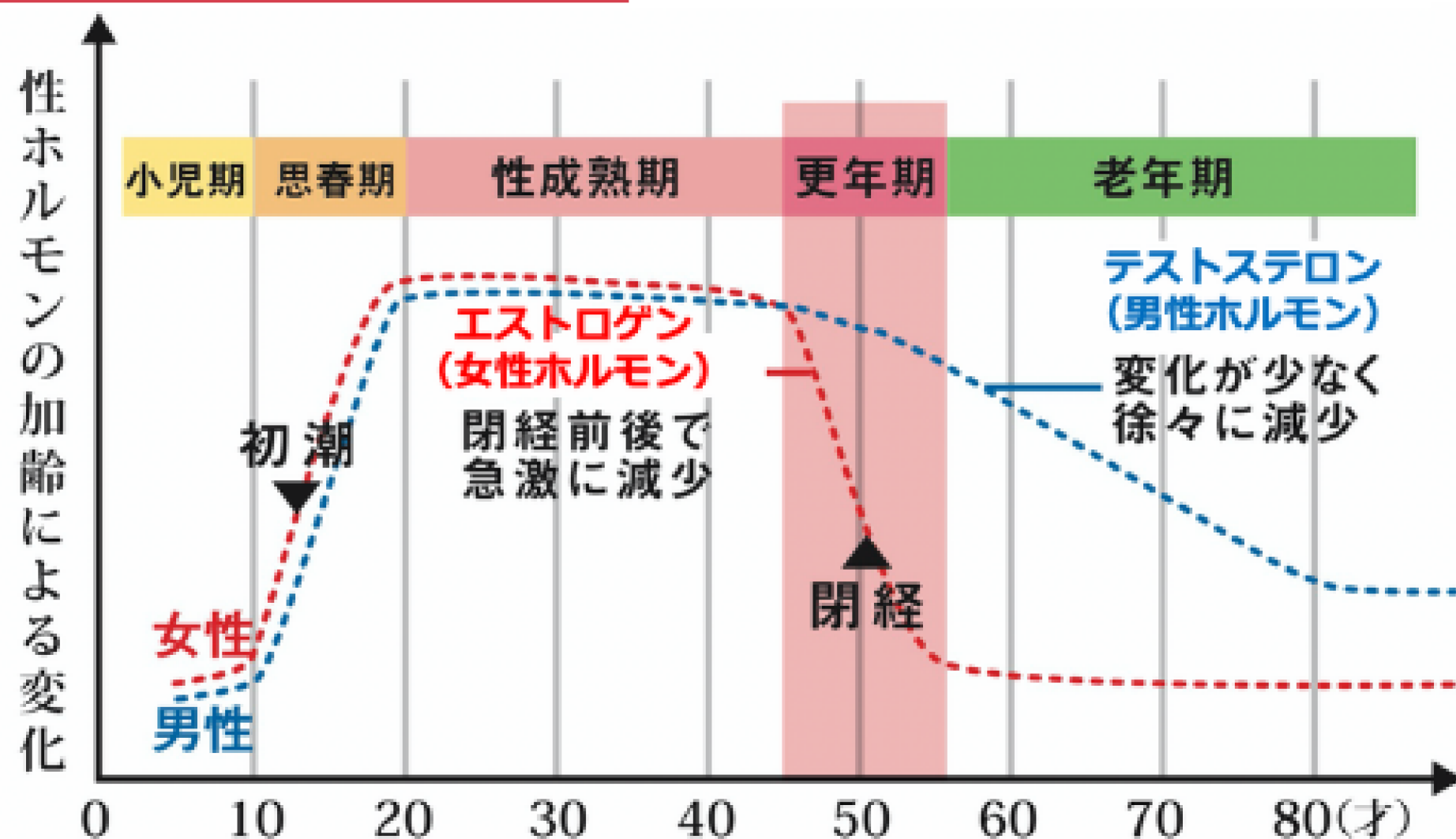
更年期は The change of life

心と体と向き合う
チャンスの時期です



更年期とは？

女性の更年期は、
閉経をはさんだ前後5年ずつ
あわせて10年間



日本人ではおおよそ50歳が
平均的な閉経の年齢。
なので50歳の前後5年ずつ
45～55歳が「更年期」
といわれる時期になります。



活動のきっかけ

1975年11月21日生まれ
現在47才 更年期真っ只中



結婚前は劇団員



いいお母さんになる！



体力が落ち、自信を失う



産後うつ



ちえぶらに出会う

心構え

体を整える

まわりの
理解

「更年期」を知っているだけで
人生を大きく守れる



更年期をチャンスに！

更に自分らしく輝く人を増やしたい

活動紹介



- 講座・セミナー
更年期の正しい知識とケア方法
「女性ホルモンと体のトリセツ」
など



- エクササイズ
人生を楽しみ続けるカラダ作り
「ちえぶら式バランスボール
マットエクササイズ」



- オンラインイベント
「ちえぶらカフェ」

＼ちえぶらのモットー／

健康は大切なことだからこそ

ユーモアで
楽しく伝える



漫才

川柳

演劇

 YouTube



自分と
自分の大切な人のために、
今、そして未来の自分に
健康をプレゼントしませんか？



出前講座実施中！

- 公民館
- 男女共同参画センター
- PTA
- 成人教育
- サークル など



お問合せ：ちえぶら浜松



✦ 更年期をチャンスに！



ご清聴ありがとうございました

The change of life

